

# 9月のほけんだより



令和7年9月 のしお一丁目保育園

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分をとるなどして風邪対策をしてください。

## ＜歯科健診＞

9月9日（火）10時から園医の澤田先生に全園児歯科健診をしていただきます。歯のことで何か気になることがありましたら、ノートでお知らせください。当~~日~~はお休みされませんようご協力お願いします。

## ＜災害時のオーラルケア＞

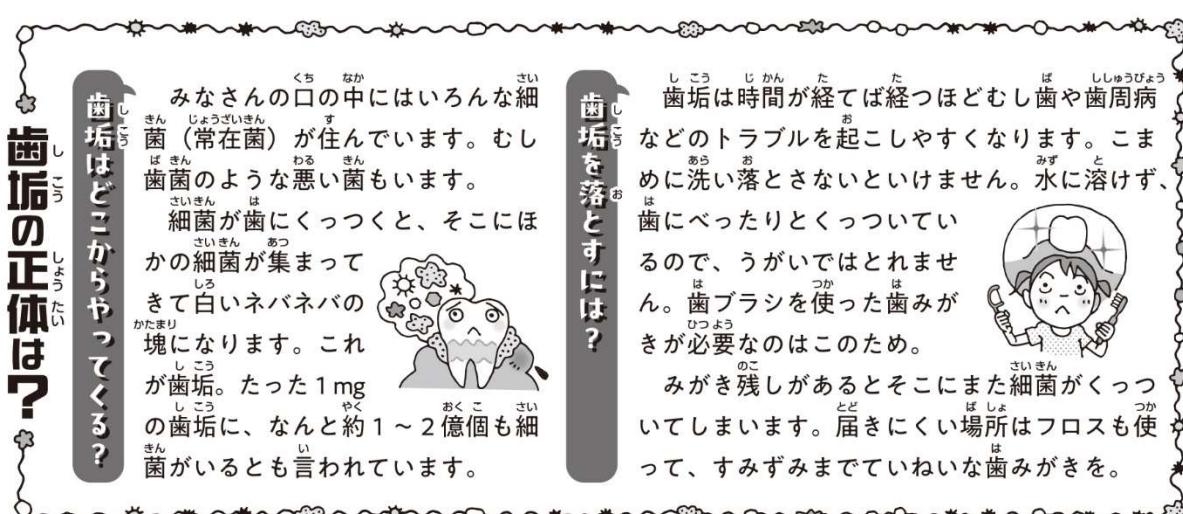
災害時は水不足などに陥りがちで、普段のような歯磨きが出来にくい状態になります。とは言えケアを怠ると、虫歯や歯周病が発生し、悪化したり、高齢者は「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなるので注意が必要です。また、集団生活の避難所では感染症の広がりも気になります。

マスクやうがい薬、洗口液、手の消毒薬も非常持ち出し袋に入れて準備しておきましょう。

### 歯磨きできない時の食事の注意点

- ・よく噛んで食べましょう：よく噛んで食べることは唾液の分泌を促し、口の中の汚れを洗い流す自浄作用を高めることになります。
- ・食事の最後に水やお茶を飲みましょう：口の中に残った食べ物が流されて、サッパリするとともに口臭予防にも役立ちます。
- ・食べ終わったら、舌を使って歯の掃除を：舌で歯を舐めるように歯の掃除を。ティッシュがあれば、指に巻いて歯をふき取るのも一案です。
- ・水やお茶でグチュグチュペーを：歯の隙間にに入った汚れを落とすために、口に含んだお茶を効果的に使いましょう。

舌での掃除や、グチュグチュペーは小さい子は難しいかもしれません。保育園では普段から、よく噛んで食べるよう声をかけることと、食事の終わりは麦茶を飲むようにしています。



〇歳児健診：26日（金）

