

9月のほけんだより 令和5年9月 のしお一丁目保育園

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。9月1日は防災の日です。非常用持ち出し袋の中身の確認などできるといいですね。保育園では毎月火災と地震訓練を交互に行っています。その際、非常持ち出し袋の確認も行っています。

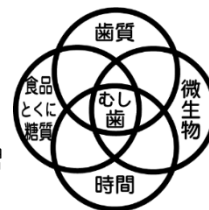
<歯科健診>

9月12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。

永久歯は一生使う大切な歯です。その永久歯が生えてきやすいように乳歯も大切にしましょう。乳歯は歯の表面のエナメル質が薄く弱いため、虫歯の進行が速いとされています。歯科健診の結果でむし歯がある場合は、乳歯は抜けてしまうと思わずに、かかりつけの歯医者さんを受診しましょう。

では、なぜむし歯になるのでしょうか？

むし歯は、歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできません。それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身に付けることで解決できます。特に乳幼児期は保護者のサポートが重要です。



強い歯を育てむし歯の予防には「ダラダラ食べをしない」「歯みがき」「栄養バランスのとれた食事」などが大切です。

<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パーを：歯の隙間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、グチュグチュパ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掛けることと、食事の終わりは麦茶を飲むようにしています。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...

体調が悪けれど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな...

ケガや病気のときは不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借ります。



0歳児健診：29日(金)