

雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間!

歯科健診では、う歯(虫歯)だけでなく、あごの発達(歯並びや噛み合わせに関係してきます)が未熟である子どもたちが多く、唇や舌も使って「かむ力」をしっかりつけていくように、歯科の先生からアドバイスをいただきました。生後6か月ごろ前歯が生えてきて、3歳ごろまでには20本の乳歯が生えそろういます。

5歳ごろには歯の王様である第一大臼歯(6歳臼歯)も生え始めます。食べる力に合わせた食事をとることが大切で、発達に合わない食べ物を食べていると、「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることもあります。お忙しい毎日が続きますが、お子さんに合った食べ物を工夫してみてくださいね。

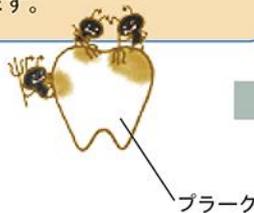
虫歯はこうしてできる!

1 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も!

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

歯みがき

大きくなればなるほど、生活習慣を身につけるのは大変で難しくなります。歯みがきも例外ではありません。まずは歯みがきに慣れること。そして毎日褒めながら、楽しみながら続けることが大切です。

0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見ていてください。

いやがるときは…… 2



家族でいっしょにみがく

2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

いやがるときは…… 1



かわいいコップや歯ブラシを、自分で選ばせる。

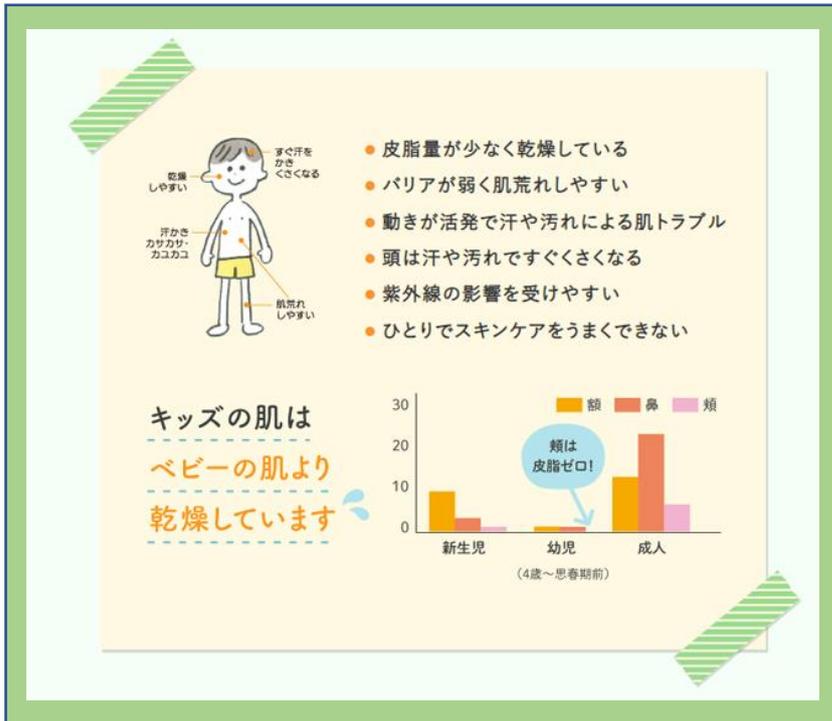
3～4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯(6歳臼歯)も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大事です。

内科健診では大きな病気こそありませんでしたが、皮膚の乾燥や湿疹、ただれがある子どもが多かったようです。子どもの肌は、一見水分をたっぷりと含んだみずみずしい肌と思われがちです。しかし、子どもの肌は未完成なため、一番外側で刺激から肌を守る表皮の厚みは、大人の約半分しかなく、バリア機能が低く、外部刺激にも敏感です。来月にはプールや水遊びが始まります。皮膚トラブルをおこさないよう、スキンケアや早めの受診をしておきましょう。



1. お風呂でよく洗い流しましょう

まずしっかり汚れや皮脂を落としましょう。入浴できないときは、濡らしたタオルでふき取るとよいでしょう。

2. 夏でも忘れず保湿しましょう

夏はさっぱりしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。

3. 爪は短く切きましょう

かきむしって皮膚を傷つけると、細菌が感染して「とびひ」の原因になります。週に一度は爪を見てこまめに短く切って角はやすりで丸くしてあげてください。

4. 日焼け止めや虫よけは正しく使いましょう

かぶれないかどうか、少量試してから使いましょう。日焼け止めを塗ってから虫よけを使ってください。肌が弱い子どもは、薄い長袖を着て、肌の露出を避ける工夫も大切です。

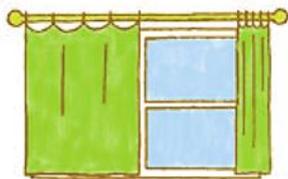
5. 水いぼやあせも、虫刺されがないかチェックしましょう

腫れやかゆみがあるときは、冷やしたりかゆみ止めを塗ってあげましょう。治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科や皮膚科を受診してください。



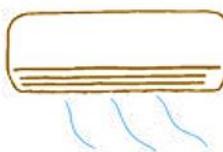
猛暑対策

エアコンを上手に使うって
涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を 少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに 当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。

