

6月

ケ・セラ保健だより

令和2年6月
児童発達支援事業所 ケ・セラ

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、またお天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子様の様子の変化に気を配っていきましょう。

6月4日はむし歯予防デー

- 虫歯予防に気を付け、栄養バランスの良い食事を心がけ、丈夫な歯を作りましょう。
- 乳歯の虫歯は永久歯に影響するので早めの治療が大切です。



正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。

同じほうばかりでかんでいる



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

規則正しい生活習慣を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒にとることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科受診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さず済みます。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する

