



ほけんだより

～すくすくげんき～

*・*5月18日に歯科検診がありました*・*

検診の結果

	ひよこ組	あひる組	ペンぎん組	ねこ組	とら組	らいおん組
受診者数	9名	18名	25名	26名	27名	30名
虫歯あり	0名	0名	0名	3名	5名	4名
治療完了	0名	0名	1名	0名	0名	3名
虫歯本数	0本	0本	0本	2本	20本	10本
永久歯本数	0本	0本	0本	0本	1本	32本

*** 歯科の園医 渡辺先生からのコメント ***

- 1日1回は頑張って歯磨きをしましょう。
- 仕上げ磨きは小学校低学年までは最低でもしてあげた方が良いでしょう。
- フッ素塗布を歯科で行う時期は奥歯が生え揃うころがいいです。これを利用して、マメに定期健診しましょう。

5月の健康状況

- インフルエンザB型.....1名
- 溶連菌感染症.....10名

夏風邪が元気になる季節です。休息と水分摂取をしっかりと取りましょう。

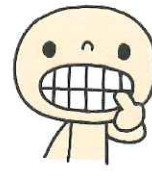
手足口病にご注意を

このひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発疹や水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。

登園は、熱が下がり、1日以上たって普通の食事ができるようになったら。



内科健診・歯科検診の結果等をけんこうノートに記入しましたので御参照ください。幼児クラスは6月に歯の衛生指導をします。4歳児・5歳児は染めだしを予定しています。染めだしが出来ないお子さんがいらっしゃれば担任に声をかけて下さい。



歯の健康 ~子どもの歯を守るために~

きれいでしょうぶな永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と園とで連携をはかっていきましょう。

★どうしてむし歯になるの？

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が、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

むし歯の進みかた

- 初期むし歯**
ケアして治せるむし歯
穴にはなっていないが、奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能。
- むし歯(C1)**
エナメル質の小さなむし歯
穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまにしみる程度。
- むし歯(C2)**
象牙質まで進んだむし歯
目で見てわかるが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものがしみることもある。
- 歯髄炎(C3)**
神経まで達した重症のむし歯
しみる、ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。
- 歯根膜炎(C4)**
歯髄炎が悪化したむし歯
歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合も。

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。
- 食生活を大切に**
バランスのよい食事では、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やリンといっしょ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。
- 定期的に歯科検診を**
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すみます。