

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期は、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとることで、抵抗力をつけ元気に過ごしましょう。

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯や口の中の健康を見直す1週間です。「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！」という運動週間です。

歯と口は、私たちが健康に生きていく力を支えてくれる大切なものです。

では、歯とお口の役割とは…

**食べる**…しっかり噛めるとおいしく食べることができ、栄養の吸収もよくなります。

**話す**…歯がそろっていると唾液がよく出て、明瞭な発音で会話を楽しめます。

**表情を作る**…よく噛むこと、楽しく話すことはお口周りの筋トレにもなり、表情が良くなります。

**体の姿勢やバランスを保つ**…歯がそろっていると噛むバランスもよく、体のバランスも保たれます。



子どもにとっての歯の健康とは…

虫歯を予防していくことが大切です。お子様が歯磨きをした後は、保護者の方で仕上げ磨きを行い虫歯予防をしましょう！

## 歯磨きのポイント

- ・膝の上にお子様の頭を乗せ、寝かせ磨きをします。
- ・鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
- ・奥歯のかみ合わせ部分、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、歯の裏は特に丁寧に磨きます。



奥歯のかみ合わせの部分



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

- ・前歯は歯ブラシを90度にあてて磨きましょう。
- ・歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度に当てましょう。
- ・歯ブラシの毛先が広がってきたら、新しいものに交換しましょう。



外側の当て方



歯と歯ぐきの中の当て方



上側の当て方

# 水いぼ

## ●原因

伝染性軟属腫(でんせんせいなんぞくしゅ)ウィルスが原因の感染症です。子ども同士のお肌の接触により感染します。

※乾燥肌を放っておくと、水いぼはうつりやすくなります。日頃から保湿剤を塗ってスキンケアし、乾燥肌を治しましょう。

## ●症状

- ・肌色もしくは少しまわりに赤みを帯びた半球状にもり上がったブツブツとしてみられます。
- ・表面に光沢を伴うことが多く、中がすけて白くみえます。
- ・全身にできますが、わきの下や首まわりなどのお肌がすれやすい部位によく認められます。
- ・水いぼは痒みを伴うことが多く、放置すると掻いてひろがってしまうことがよく見受けられます。

## ●治療法

- ・医療用のサリチル酸絆創膏を使用する方法
- ・痛みどめのテープをはってから水いぼをとる方法
- ・抗ウィルス剤を塗る方法
- ・専用のピンセットを用いる方法
- ・硝酸銀を用いる方法
- ・自然治癒の方法



※皮膚科医とよく話し、どの治療法にするか相談しましょう!

## 保健からのお知らせ

6月 日 ( ) 歯科健診

…全園児

6月 日 ( ) 内科健診

…全園児

6月 身体計測

…全園児

## ～看護師より～

今月は健診行事が続きます。結果については、すすくノートや、個人宛の報告書で通知させていただきます。受診の必要のある場合は、速やかに医療機関を受診して頂きますよう、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。