



保健便り

7月

なないろ

令和6年7月
ミライズにじ
保健室

6月の感染症
手足口病



プール遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。日に日に日差しが強くなり、子どもたちは、元気そうに見えても、身体は意外と疲れています。お家では、ゆったりと過ごせるようにしましょう。

【口呼吸が悪影響を引き起こすこと】

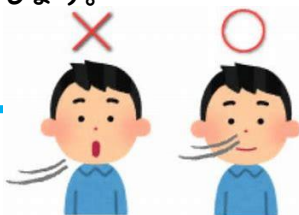
口呼吸の症状

- ・いつも口が開いている
- ・口がよく乾燥する
- ・鼻がよく詰まる
- ・イビキをよくかく
- ・よく風邪をひく
- ・口臭がある など…

何故、口呼吸はだめなの？

- ① おし歯になりやすい
- ② 歯の汚れが付着しやすい
- ③ 口臭がきつくなりやすい
- ④ 出っ歯になりやすい
- ⑤ ぼんやりとした印象になりやすい
→鼻や上唇あたりの筋肉を使わない口呼吸では、筋肉がたるんだり、上唇がめくれあがるため
- ⑥ かぜをひきやすい

※口呼吸を放置しておくと、見た目の変化や大きな病気に繋がってしまうことがあります。口呼吸が習慣化してしまうまでに、意識的に鼻呼吸をすることを心がけましょう。気になったら、かかりつけの歯科医に相談してみましょう。



6月20日(木)に歯科健診がありました。

今年も、2歳児からおし歯を認めました。昨年よりおし歯の本数が増える園児もいました。おし歯ができる条件が砂糖・おし歯菌・時間が関係しています。

あめ・ハイチュウ・グミなど長時間、甘いものが口に留まるお菓子を食べていると歯磨きをきちんとしても簡単におし歯になります。おし歯の治療をしても、あめ・ハイチュウ・グミなどを常に食べている子どもはおし歯が増え、治療の繰り返しになるので治療する意味がないと医療現場で言われています。

歯磨き・仕上げ磨き+お菓子の食べ方や、種類に気を付けることが子どものおし歯を増やさないことに繋がります。子どもが将来おし歯によって健全な歯を失い、食べることに困らないように、乳幼児期からお菓子の種類や食べる時間帯など考えましょう。(松下歯科医院 院長の話を抜粋しています。)



水分補給

大人の身体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

- 起床時、就寝前、運動前後、入浴前後など汗をかく前後や普段は30分～1時間毎に飲ませましょう。
- 一度に大量の水分を与えるのではなく、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 白湯、麦茶などが水分補給にいいでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間がかかる牛乳や硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給に適しません。

