



ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 6月

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

お口の2大疾患は虫歯と歯周病です。乳歯は特に虫歯になりやすく永久歯にも悪い影響を及ぼします。乳幼児期に歯磨きを習慣づけましょう。

虫歯になりやすい場所ってあるの？



虫歯がしやすい部位

- ①歯と歯の間②奥歯の溝③歯の根元



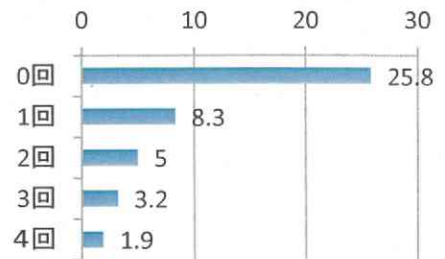
フッ素塗布の効果

- ①細菌の酸産生を抑性②歯質の強化③再石灰化の促進

歯ブラシは鉛筆を持つように握ると細かいところまで磨くことができます。
 外出先で歯磨きが出来ないときは食後の水やお茶を飲んで口腔内を綺麗にしましょう。
 乳幼児の場合は保護者の皆さまの仕上げ磨きが必要です。
 1日に1回は丁寧に磨いてあげてください。

スウェーデン式歯磨きの紹介

虫歯ゼロ大国といわれるスウェーデン。
 定期受診は当然ですがスウェーデンでは歯磨き後の口ゆすぎはしないようです。歯磨き粉のなかのフッ素を洗い流さないためだそうです。清潔意識の高い日本ではちょっと難しいかもしれませんが、口ゆすぎは最小の量で1回限りなら実践できそうですね。



口ゆすぎ回数とフッ素濃度

薬剤耐性菌をご存知ですか？



薬剤耐性菌とは医師の処方された抗菌剤(抗生物質)を不適切に内服することで、生き残った一部の細菌が抗菌剤が効かないように変化したものです。

細菌による病気や手術等、抗菌薬を用いた治療が必要になったとき「薬が効かない！」という状況になるかもしれません。

処方された薬は主治医の指示(指示された量と日数)を守りきちんと飲み切りましょう。

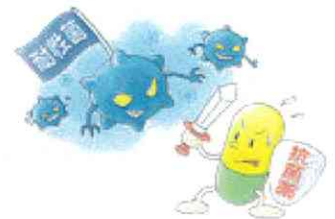
自己判断での薬の中止は極めて危険です。

薬の副作用？この薬飲み始めてからいつもと違う？

薬疹が出た！などの状況がありましたら

主治医や担当薬剤師にまず相談しましょう。

なお、ウイルスが原因の病気に対しては抗菌剤は効きません。



年長児はMR(麻疹・風疹ワクチン)の2回目の接種です。
 就学前までに接種しましょう。