

ほけんだより

令和2年6月
大田区立保育園

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた対策が続いていますが、梅雨を迎えるこの時期は気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすくなります。健康なからだ作りには、歯の健康も深い関係があります。6月4日から始まる『歯と口の健康週間』にちなんで、むし歯にしないポイントについて考えてみましょう。

むし歯予防のために

むし歯を予防するためには、歯みがきと健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

歯みがきをしっかり行い、
口の中をきれいにしましょう



栄養のバランスのとれた
規則正しい食生活をしましょう

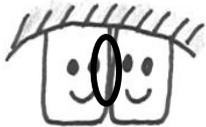
甘いお菓子や飲み物は
時間を決めて摂るようにしましょう

かかりつけ医で定期的に
診てもらいましょう

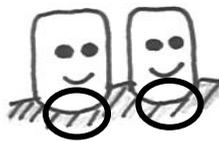
はみがきのポイント

2歳くらいから、むし歯のリスクが増えてきます。むし歯になりやすい場所は、食べかすが残りやすい上の前歯と上下の奥歯です。子どもだけにまかせず、大人が仕上げみがきをしましょう。

【みがき残しの多いところ】



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかい目



かみ合わせの溝



- ・前歯が3～4本になったら歯みがきを始めましょう。
- ・歯みがき剤を使用する場合は3歳まではゴマ粒大、就学までは小豆大の量でよいでしょう。

- ・歯みがきが苦手なお子さんには、大人が歯みがきの様子をお手本として見せたり、仕上げみがきの際に歌をうたったりするのも効果的です。



- ・歯ブラシは年齢にあったものを使い、毛先が広がっていても、むし歯予防のために正しい交換時期は1か月です。

歯ブラシを
直角にあてる



- ・みがくときはあまり力を入れず、歯ブラシを細かく動かしましょう。
- ・みがく面に直角にブラシをあて、1本ずつみがくよう心がけましょう。

*** 夏のマスク 熱中症注意 ***

新型コロナウイルス対策の「新しい生活様式」では、外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスク着用を基本としています。これから気温の上がる夏場のマスク着用の注意点についてまとめました。

マスクと熱中症の関係

夏場にマスクを付けていると熱中症になりやすいと言われています。その理由は・・・

- ☺ マスク内の湿度が上がり、喉の渇きを感じにくくなる。
- ☺ 水分をとりづらく、飲む回数が減る。
- ☺ マスクをつけていることで、呼吸をする筋肉をより働かせることになるため、体温が上がる。
- ☺ 通常、体温より低い空気を吸い込み、鼻や肺の中で温められた息を出し、からだがかやされるというしくみがマスクをしていることでブロックされてしまい、からだがか熱をもちやすい。
- ☺ 外出自粛による運動不足のため筋力が落ちている。(筋肉には、水分をためる働きがある)
- ☺ 外出自粛により外出を控えて室内で快適に過ごしていたため、急激な気温上昇にからだがか慣れていない。

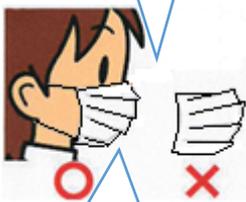


<マスクをしている場合の熱中症対策>

- ☺ 襟ぐり、袖口を絞っていない衣服を着用し、足首を出すなどからだにか熱がかもらないようにする。
- ☺ 冷感グッズ等を利用して、効果的にからだをか冷やす。
- ☺ 1時間ごとなど時間を決めてこまめに水分、塩分を補給する。マスクをつけて生活している子どもには、大人がか積極的に声をかけ飲めるようにする。
- ☺ 扇風機、エアコンを活用する。
- ☺ マスクをつけているときは、いつもより運動をか控える。
- ☺ 人がいないところでマスクをか外し、呼吸をか整え水分補給する。
- ☺ 外出自粛であまり外気にか触れていないときは、外出をか短時間にし、からだにか負担をかかけないようにする。

マスク使用の注意を確認しよう！

プリーツが
下向きが表



鼻の上から
あごまで覆う

- ☆ マスクはウイルスの感染をか軽減する役割をか担っているが完全ではない。しかし、直接口鼻をか触る機会をか減らせるという意味では、感染予防効果も期待できるので、正しく使いましょう。
- ☺ 2歳以下の子どもは窒息のリスクがある。大人の目の届かないところではマスクをかにつけない。
- ☺ 嫌がる子どもにつけさせると、取ろうとして顔にか触ったり、つけ直すのに口鼻の周りに触ったりするので、無理強いしない。
- ☺ 落としたり、臭いがかついたりしたマスクをか交換する。

マスクをかつけていることに安心せず、**手洗い**をかすることが、感染予防にか大切です。

