



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない体作りを心がけましょう。



11月8日は「いい歯の日」です

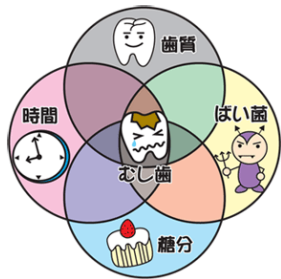


《乳歯と永久歯のお話》

乳歯は3歳までに20本生えそろう、6歳前後になると乳歯が抜けて永久歯が生えてきます。最初に生えてくる永久歯は、乳歯の奥歯のさらに奥歯で、これを「6歳臼歯（第1大臼歯）」と呼びます。歯の中でも一番大きく、噛むために大切な歯といわれています。生えたての永久歯は背が低くてみがきにくく、虫歯になりやすいため丁寧に仕上げみがきをすることが必要になってきます。

《虫歯の原因4つの輪》

4つの条件（歯質・細菌・糖分・時間）が重なると虫歯になりやすくなります。



- ① 歯質：フッ素は歯を強くして虫歯菌の出す酸を抑える効果があるので定期的な歯科検診に合わせてフッ素塗布を受けましょう。
- ② 細菌：丁寧に歯みがきする。
- ③ 糖分：虫歯菌は糖分をエサにして歯を溶かしていくので糖分を控えましょう。
- ④ 時間：時間を決めて食べよう。だらだら食べると虫歯のリスクを高めます。



《歯みがきについて》

- ★本人用の歯ブラシと仕上げみがきの歯ブラシは別に準備する。
- ★毛先が広がったら交換する。（1か月ぐらいがめやす）
- ★歯ブラシのヘッドが短いを選ぶ。（持つ手は太い方がよい）
- ★仕上げみがきを必ず行う。（子どもだけで歯みがきを終わらない）

~~~~~ 歯みがきを嫌がらずに行えるポイント ~~~~~

歯みがきを嫌がる理由は？・口の中が痛い、違和感がある・怒られるのが嫌・機嫌が悪い・つまらない などです。

- ★えんぴつを持つようにシュシュとやさしく小刻みにみがく。
- ★寝る前に歯みがきすることが多いと思いますが眠たくて機嫌が悪いことも…食後など機嫌のいい時間に両親や兄弟と一緒にの時間にみがくようにするのもおすすめ！
- ★怒るより褒める…「暴れないでじっとして！」という言葉より「じっとできる子偉いね～」など前向きに誘導して褒めてあげましょう。



楽しい雰囲気を作り、歯みがきの時間が楽しくなるといいですね♪



~~~~~ インフルエンザ流行時期になりました ~~~~~

通常は11月下旬から流行が見られるインフルエンザですが、今年は新型コロナウイルス感染と同時流行が懸念されます。例年よりも早めの予防をこころがけましょう。

（症状）

40℃前後の発熱（3～4日続く）。咳、鼻水、のどの痛み、食欲不振、全身の痛み、倦怠感など。悪化すると気管支炎、肺炎、中耳炎、まれに脳炎の症状が出ることがあります。

インフルエンザの注意点

発熱がある場合、解熱剤を使用すると症状が悪化する可能性があります。インフルエンザが流行している時に自己判断で解熱剤を使用するのはやめて下さい。解熱剤は必ず、医師の指示で処方されたものを使用しましょう。

（予防のポイント）

- ① バランスのよい食事と、水分をしっかりとる
- ② 十分な睡眠、休養をとる
- ③ 外から帰ったら手洗いをする
- ④ 咳エチケットを行う
- ⑤ 部屋の湿度は50～60%くらいに保ち、こまめな換気を心がける
- ⑥ なるべく人込みを避ける



インフルエンザの登園停止期間について

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」です。

※インフルエンザと診断されたり、家族の方がかかった場合、園にお知らせ下さい。
※今年は、新型コロナウイルス感染の状況により対応が変わる場合もあります。また、お知らせします。



《歯のQ&A》

- Q1：歯みがき粉はいつ頃から使えばいいの？
A1：ブクブクうがいができるようになったら使用してもよいでしょう。
 - Q2：おしゃぶりはいつ頃まで使っているの？
A2：2歳ごろから奥歯の噛み合わせができます。その時期を過ぎてもおしゃぶりをしていると、噛み合わせや歯並びに影響が出てきます。乳歯の奥歯が生える1歳半ごろにはやめるようにしましょう。
- ※噛み合わせに影響がでると…唇がポカんと閉じずに口呼吸になったり、サ行、タ行、ナ行がうまく発音できなくなったりします。