



令和8年6月1日
ニチイキッズこくふ保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。
衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

虫さされ・植物かぶれ

虫刺されも植物かぶれも、まずかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまいますので、十分に気を付けましょう。

蚊：子どもは蚊に刺される免疫が少ないため水ぶくれが出来ることもあります。刺されたらすぐ患部を洗い、炎症を抑える薬を塗ると軽く済みます。

ダニ：市販の虫刺され用の薬で効果がありますが、アレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

毛虫：毛虫の毛が刺さった場合は、セロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

植物かぶれ：植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

こどものはみがき

いつ始める？どう始める？

はみがきのスタートは、歯が生え始める6ヵ月～1歳くらいが目安です。この時期は、間食も少なく、唾液の自浄作用で十分清潔に保てるので、しっかり磨くよりもはみがきに慣れさせる感覚で始めましょう。

はみがきのポイント

はみがきは、歯の本数やお子さんの発達によってみがき方にポイントがあります。歯が生え始めた頃は、まず口の中に歯ブラシが入ることに慣れさせてあげましょう。イヤイヤ期のお子さんには、無理強いせず、はみがきが楽しいものだと思ってもらえるよう、歌などで気持ちをのせてあげるようにしましょう。歯が生えそろってくると、奥歯や歯と歯の隙間がみがきにくく、虫歯になりやすいので、しっかりと時間をかけて仕上げみがきをしてあげましょう。

仕上げみがきは、お子さんの6歳臼歯(最初に生えてくる永久歯)が生えて、すべての歯をきれいにみがけるようになるまでは、保護者の方がしてあげるのが良いでしょう。



仕上げみがきのポイント

歯ブラシは歯の面に直角にあてる

歯の面に直角にブラシをあて、こまかく振動させてみがきます(スクラビング法)。歯茎を傷つけないように優しくみがいてあげましょう。



上下の奥歯の溝をみがく

奥歯と奥歯の噛み合わせの溝は、汚れのたまりやすい部分です。溝に沿って手前にかき出すようにして汚れを取り除きます。



上の前歯をみがく

上唇の裏側にある上唇小帯(唇と歯茎をつないでいる筋)を歯ブラシで傷つけないように、ひとさし指で上唇を押さえ、ひとさし指に沿わせるように磨くと痛みません。



奥歯の側面をみがく

上の奥歯のほほ側は、口を大きく開けずに小さく開けると、ほほがゆるみみがきやすくなります。下の奥歯の舌側は「アー」と言わせると舌が下がりがよく見えます。



×アーンと開くと歯ブラシが奥まで届かない
○小さく開けば奥歯のほほ側に届く

