



虫さされ

虫刺されは、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うので、充分に気をつけましょう。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。

虫除け対策

登園前：各ご家庭で虫除け対策をお願いします。(必要な園児のみ)



汗のはたらき

- 汗が蒸発する際に体の熱を下げて体温調節をします。
- 体の水分量を調節します。
- 自律神経のバランスを整えます。

汗をかく機能は乳幼児期に育ちます。

汗を分泌する機能を持つ汗腺は、2歳ごろまで増え続けます。

乳幼児期にたくさん汗をかくことで新陳代謝が活発になり、元気な体になります。

適切な水分補給、服装、環境管理、汗拭き、汗疹対策などを心がけることで、赤ちゃんが快適に過ごせるようにしましょう。



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。

6/24(火) 歯科健診 9:15 開始



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さる面の溝は、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