



ほけんだより

6月



2024年5月31日

六郷保育園

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。

頭ジラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとともかゆくなります。目視で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



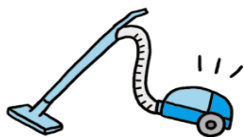
チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくいものです。卵(0.5mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間続けましょう。

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけるとう�효的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりとかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。

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。



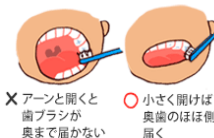
上の前歯をみがく

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。



X アーンと開くと歯ブラシが奥まで届かない

O 小さく開けば奥歯のほほ側に届く

