

ほけんだより

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分注意が必要です。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。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

1928年～1938年まで日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に【虫歯予防デー】を実施していました。その後様々な名称を経て、2013年から現在の【歯と口の健康週間】になりました！



2本

6ヶ月ごろ



8本

1歳



12本

1歳6ヶ月ごろ



16本

2歳



20本

3歳

前歯が生え始めたら、清潔なガーゼなどでぬぐい、口の中を触られることに慣れさせる。

上下の前歯(8本)が生え揃う。歯ブラシの感触に慣れることが大切な時期なので、機嫌の良い時に歯磨きを。最初のうちは授乳の時のような抱っこした姿勢で行うと磨きやすい。

奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。1歳6ヶ月健診で虫歯のチェックを。大人の真似が大好きな時期なので、親子で一緒に楽しく歯磨きをして「食べた磨く」を習慣に。

前歯と奥歯の間の歯(乳犬歯)が生え、上下合わせて歯が16本に。子どもが自分で磨いた後、おうちの方が仕上げ磨きを。歯磨きを嫌がる場合は、虫歯になりやすいポイントを短時間で効率よく磨く工夫を。

乳歯の一番奥の歯(第二乳臼歯)が生え、乳歯20本が生え揃う。3歳児健診で虫歯や噛み合わせチェック。自分で磨けるようになってもしっかり仕上げ磨きは忘れず。褒めることで自分で磨く意欲を育てて。

※上記は一般的な目安であり、歯の生える時期や順番には個人差があります。

虫歯

は食べ方で防ぐ!?

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。飴やキャラメルなど、長い時間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。



柔らかいものばかり食べる

唾液には口の中を綺麗にして歯を守る働きがありますが、柔らかいものはそれ程噛まないで唾液があまり出ません。また、歯にこびり付きやすく虫歯を招きます。



虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、きっちり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。



よく噛んで食べる

よく噛むと、唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても子ども分かりにくいので、野菜類や海藻類、キノコ類など噛み応えのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



気管支ぜんそく



ダニ・カビを防いで気管を守る



湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気をしたり掃除機をかけたりして室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルギーを減らしましょう。

エアコンや空気清浄機も注意

エアコンや空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいもの。フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。