

はぐくみだより No.79

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6月4日~6月10日は「**歯と口の健康週間**」です。小さなころから歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。



歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物=虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお父さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯につきやすいスナック菓子が多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくもなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しが強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。