

新しい環境で・・・疲れがでていませんか？

4月から新年度がスタートして一ヶ月がたちました。子ども達は、新しい生活に大分慣れてきたようですが、一方で疲れがでてきて、体調を崩す子どもも少なくありません。睡眠時間を十分にとり、休みの日は家族でゆっくり過ごし、心身のリフレッシュができるようにしてあげましょう。

全園児の歯科検診があります

園医の池田歯科医師がみえて行きます。当日は登園前に歯磨き、うがいをして、お口の中をきれいにし、9：00頃までに登園をお願いします。口や鼻の周りが汚れていたら、タオルなどできれいにしてあげましょう。検診の結果は、後日個別にプリントでお知らせします。当日欠席された場合、園医の池田歯科医院（東青梅2-20-26）または、かかりつけの歯科医院で検診を受けていただき、検診結果のご報告をお願いしています。



気を付けたい受動喫煙による

子どもの歯肉・歯への影響

幼稚園児と小学生の歯肉の着色（黒ずみ）について調査した結果（岡山大学歯学部行動小児歯科学研究チームによる）、幼稚園児と小学生の3割に、歯肉への明らかな着色がみられました。このうち幼稚園児の約8割と、小学生の約7割は家族の中に喫煙者がいました。小学生の場合では、もっとも着色度の高い場合には、全ての家庭において喫煙者がいました。こうした歯肉の黒ずみの原因としては、受動喫煙の影響が考えられています。このほか、家族の中に喫煙者がいると、虫歯になりやすくなる傾向があることもわかりました。子ども達の健康を守るためにも、喫煙をしている保護者の方は、十分に注意しましょう。



定期的な歯科検診を！

定期的な歯科検診を受けるようにしましょう。かかりつけの歯科医院を持つなどして、歯みがきの仕方をはじめいろいろな面でチェックしてもらいましょう。口の中のことを何でも相談できるようなかかりつけ医がいると安心です。

ウィルス性胃腸炎について

嘔吐と下痢が突然始まることが特徴の疾患で、ほとんどがウイルスによる腸管感染症です。病原体は主としてロタウイルス、ノロウイルス、時に腸管アデノウイルスです。潜伏期間は1～3日で、感染経路は主として経口感染ですが、飛沫感染も重要と考えられています。貝などの食品を介しての感染例も知られています。糞便へのウイルス排泄期間は症状がある期間と考えられます。ロタウイルス、ノロウイルスは冬季に多く、アデノウイルスは年間を通じて発生します。症状は嘔吐と下痢が主徴であり、時に下痢便が牛乳のように白くなることもあります。2～7日で収まりますが、脱水症状に注意を要します。最近では季節を問わずみられます。受診をしてお腹のかぜ、感染性の胃腸炎、といわれたら登園届の提出が必要になります。

子供の虫歯を予防しましょう！

ダラダラ食べに要注意！！

むし歯の原因菌（ミュータンス菌）は、食べかすの中の糖分などから大量の酸を作り出します。この酸が歯の表面を溶かしていきます（脱灰）。歯の表面では歯が溶ける脱灰と、歯の表面がもとに戻る（再石灰化）が、いつも繰り返されています。口の中に長時間食べものがあつたり、ミュータンス菌の活動が活発であると、口の中が酸性に傾いて脱灰が再石灰化をうわまわり、むし歯になっていきます。さらさらとお菓子を食べていると、脱灰の時間が長くなり、むし歯になりやすい環境になります。

歯磨きをすることももちろん大切ですが、虫歯予防のためには、食生活の面でも注意が必要です。おやつをダラダラと食べていたり、しょっちゅう甘い飲み物や食べ物を与えられていたりするというのはきちんとした予防はできません。一日三食を規則正しくとり、また間食時間も決めて、口の中に食べ物のない時間をきちんとつくりましょう。

5月の保健行事

- 10日（火）身体測定（全園児）
- 16日（月）食育さくらぐみ
[きれいに手を洗おう]
- 24日（火）歯科検診（全園児）
- 25日（水）乳児検診（ひよこぐみ、りすぐみ）

