



ほけんだより 6月



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。バランスの良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。また、1人ひとりが「手洗い」「3密（密接・密集・密閉）回避」「換気」等の感染症予防対策を続けていくことで、自分自身や大切な人を守りましょう。

令和4年6月号

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さまと一緒にご家族で定期的に歯科健診を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる！

① 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

② 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



プラーク

③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

「とびひかも?!」と思ったら・・・

虫さされが気になる時期です！

<予防策として・・・>

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫よけを使用する

乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり、水泡（水ぶくれ）ができたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。

これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、必要に応じて虫刺され用の軟膏をぬりましょう。治りが遅い、広がった、湿疹が変化した時には、小児科、皮膚科を受診しましょう。虫刺されは、かきこわしてしまつてとびひになることがあります。

とびひは、虫刺され、あせも、湿疹をひっかいたり、転んでできた傷に二次感染を起こしたりしてなります。原因としては、鼻の穴の入口に様々な細菌が常在している為、鼻をよく触る癖があると鼻の周囲からとびひが始まったり、その手であせもや虫刺され等をひっかいたりすることでできると言われてわれています。

<とびひの予防・治療について>

- 普段からお子さまの爪は短く整えましょう。
- シャワーをして皮膚を清潔にしましょう。とびひを発症させてしまった場合でも、泡立てた石鹸でそっと患部を洗い流しましょう。きれいになった患部は、浸出液が周囲に接触しないように、軟膏を塗って、ガーゼ等で覆いましょう。

とびひは、受診が必要です。早いうちに適切な治療を受ければ、短期間に治すことができます。放置すると悪化が早く、なかなか治りません。また、伝染力の強い病気ですから、他の人にもうつしてしまう病気です。とびひで受診された場合、必ず医師に、登園してもよい状態なのかについてのご相談、ご確認をお願いいたします。