

ほけんニュース

乳幼児期から十分な歯のケアが大切

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は、全身の健康状態にも大きくかわってきます。健康な歯で生涯を過ごすことができるように、乳幼児期から歯のケアを心がけましょう。

乳歯のうちからむし歯予防



乳歯は、生後5～9か月頃から生え始め、3歳頃までに生えそろう(個人差があります)。そして、約10年にわたって使われます。その間、乳歯は食べ物をかむこと、正しい発音で言葉を話すこと、永久歯を正しく生える場所に導くという大事な役割を担っています。

こうした大切な働きをする乳歯が、むし歯にならないように、歯みがきの習慣を身につけることが大切です。乳幼児期は口の感覚が鋭敏なため、子どもの唇や歯肉を触るなどして、徐々に歯ブラシの感触に慣らしていくようにします。

保護者の仕上げみがきが大切



むし歯予防のためには、保護者による毎日の仕上げみがきが大切です。3歳ぐらいになると、自分で歯みがきをしたがりますが、細かいところはみがけていません。

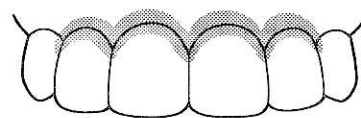
特に寝る前に仕上げみがきをすることが、予防のうえからも大切です。寝ている時は唾液の分泌が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい部分を中心に、仕上げみがきを行いましょう。



むし歯になりやすい場所を知って、しっかりケア

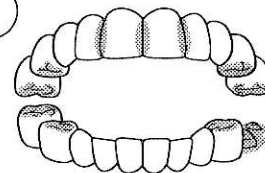
仕上げみがきの時などに、子どもの口の中をよく見るようにしてください。年齢によって、むし歯になりやすいところも変化しますので、歯の状態をよく観察してみましょう。

0～2歳



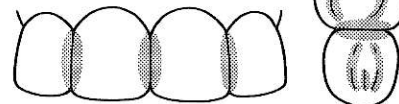
歯と歯肉の境目に注意します。上の前歯は早い時期にむし歯になりやすいところです。

2～3歳



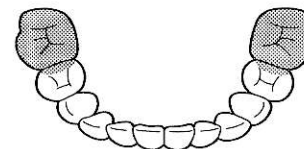
奥歯のかむ面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの奥歯に注意してみがきます。

3～5歳



奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間、前歯の歯と歯の間に注意してみがきます。

6歳～

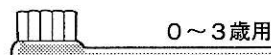


生えたての6歳臼歯などの永久歯はみがきにくく、汚れがつきやすいので注意してみがきます。

歯ブラシや補助用具の選び方と注意点



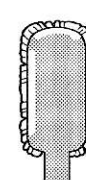
0歳～仕上げみがき用



0～3歳用



3～6歳用



歯ブラシは、後ろから見て毛がはみ出ている場合は、新しいものに交換します。

子ども用の小さいヘッドのもので、毛も短いものにします。歯ブラシのパッケージには、何歳用と記載されているので、その表記を参考にして選びましょう。

歯みがき剤

歯みがき剤を使う場合はつけ過ぎないようにします。フッ素入りで、子ども用を使いましょう。

ほけんニュース

子どもの熱中症予防



夏は、海や山などの屋外での活動が増える季節です。子どもは、おとなよりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行って、楽しい夏を元気に過ごせるようにしてください。



こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。



日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生します。日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。



おとながしっかり見守る

子どもは遊びに夢中になると、のどかわきや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

日頃から外遊びをさせて暑さに慣れさせましょう

本格的に暑くなる前から外で体を動かしていると、汗をかくて体温調節ができる体をつくることができ、暑さに強くなります(暑熱順化)。

地面からの熱に注意

子どもは背が低いので、おとなよりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。おとなが暑く感じる時、子どもはおとなよりも高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてください。



自分から水分補給ができる子に

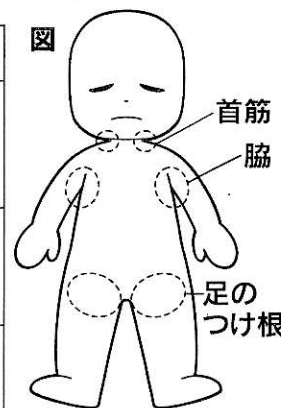
暑い時や、のどがかわいた時には、子どもが自分から水分補給をするように習慣づけてください。

子どもを車内に残さない

夏場は、車内の温度があつというまに上昇します。毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生しています。昨年も、園の送迎バスや自動車に残された子どもが亡くなる事故がありました。「眠っていて起こすのがかわいそうだから」、「ちょっとの時間だから」と子どもを車内に残すことは危険です。特に乳幼児は、自分の力で移動することができません。絶対に車内に子どもを放置しないでください。

熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度(軽症)	・意識がはっきりある ・手足がしびれる ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度Ⅱ度(中等症)	・吐き気がする・吐く ・頭ががんがんする ・意識が何となくおかしい	すぐに医療機関を受診します。
重症度Ⅲ度(重症)	・意識がない ・返事がおかしい ・体がひきつる ・まったく歩けない ・体が熱い	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。



太い血管の通る場所を冷やします