病児保育室だより

# わかば

２０２６．６月号

梅雨に入り、アジサイが色づき始めました。温度も湿度も高くなってくるこの時期、汗をかいたらふき、ぬれた服は着替えましょう。室内もこまめに掃除や換気をして、カビ対策をお願いします。

## 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、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検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。

**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することで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

## 歯みがきの効果アップ！

### 歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法

| 年齢 | タイプ | 使用量 | 含まれるフッ素濃度 |
|---|---|---|---|
| 歯の生え始め～２歳 | ジェル状<br>泡状 | 子ども用歯ブラシの1/3<br>１日１回（仕上げみがきで使用）<br>うがいなし | 500ppm（ジェル状）<br>1000ppm（泡状）<br>※ 500ppm 未満のものは効果が期待できない。 |
| ３～５歳 | ペースト状 | 子ども用歯ブラシの2/3<br>１日２回程度（うがいしすぎない）<br>歯をみがいた後、30分は飲食を控える | 1000ppm |

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。

**歯ブラシと歯みがき粉**

・年齢に合ったものを使う

・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

**歯みがき粉の種類**

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない１～３歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

**歯みがき粉の成分**

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。

## 気管支ぜんそく ダニ・カビを防いで気管を守ろう

気管支ぜんそくの原因（アレルゲン）として最も多いのは、ダニなどによるちり（ハウスダスト）。気管支ぜんそくの発作を防ぐためには、身の回りのダニを減らすことが大切です。

### 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、アレルゲンを減らしましょう。

### 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。

## 病児保育室情報

1歳児のお友だち２歳児のお友だちがご利用してくださいました。
体調も安定していたため、お絵描きをして楽しく過ごしました。
お友だちが上手に描いてくれた作品は「はらぺこあおむし」に変身させ、バスの色塗りは一緒に動物を折り紙で作って貼り記念にお持ち帰りいただいております。

病児保育室では、お子さまのその日の体調を第一に考えながら、無理のない範囲で月齢に合わせた活動を取り入れております。

少しでも安心して過ごせるよう、一人一人の様子に寄り添いながら保育を行ってまいります。


わかば保育園 病児保育室

社会福祉法人 河内厚生会

もえぎ野わかば保育園 病児保育室

☎090－1664－6779(受付8時～17時)

＊利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

もえぎ野わかば保育園
病児保育室 HP