



# ほけんだより 6月号

平成28年6月1日  
社会福祉法人三心会  
織笠保育園

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。



## 虫歯の予防

口の中には細菌がいっぱいいます。その中のミュータンス菌はネバネバして菌にくっつく歯垢のもとになります。ミュータンス菌は砂糖が大好き。口の中に入ってくるとそれをえさに酸を作ってしまう。この酸が歯の大敵。歯のカルシウムやリンを溶かして穴をあけます。また、唾液は細菌を洗い流します。寝ている間は唾液が減るので、細菌はイキイキと活動します。なので寝る前の仕上げ磨きは、特にしっかりと行いましょう。



## 幼児期の歯みがきのポイント

「自分みがき」と「仕上げみがき」の両方を毎日の習慣にすることが大切です。

仕上げ磨きは9歳頃まで（6歳臼歯が生えそろうって自分で磨けるようになるまで）必要です。できれば、朝晩の一日2回磨くとよいでしょう。



町内の保育園で水疱瘡が4月～5月にかけて、流行した様です。赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。症状が出たらすぐに受診しましょう。また、学校感染症に指定された病気なので、医師の許可を得てから登園するようにしましょう。（全身の発疹がかさぶたになるまで）



5月の感染症は  
ありませんでした。

## 健康診断のお知らせ

8日 歯科健診 内館歯科医

年2回の大切な健診ですので

お休みのないようお願い致します。

