



ほけんだより

令和5年11月
保健担当
鶴見

今年もあと一か月と少し・・・あの暑かった長い夏が急に終わりを告げ、一気に冬に突入したような朝晩の冷え込みを感じる季節になりましたね。夏から色々と病名を変えて流行り続けている感染症・・・今、少しずつ減ってきてはいるものの、今年のアデノウイルス感染症は手ごわく、目の充血から目やに、更には眼球に膜のようなものができ、それをはがしてもらって治療を受けるようになってしまったり・・・と症状は様々でした。今後も引き続き保育室内やおもちゃの消毒も徹底して感染防止に努めてまいりたいと思います。これからより一層乾燥する季節です。油断することなく基本的な手洗いうがいをしっかり行い、寒い冬に負けない体づくりをしていきましょう。



11月17日 歯科健診が実施されました。

歯科健診を終えて、囑託歯科医師の保坂先生とお話をさせていただいた時に気になったことを少し調べてみました。多分、おうちの方たちも気になってはいたけど・・・と思っているのではないのでしょうか？



2歳児の歯科健診の様子です。

うちの子指しゃぶりしているけど、歯並びとかに影響ない？やめさせなくていいのかしら・・・やめさせたいわ・・・

今回の検診で先生が見て診断されたものの中で、多く感じた「開咬(かいこう)」奥歯を咬み合わせた時に、上下の前歯に隙間ができています。状態。「上顎前突(じょうがくぜんとつ)」上の前歯が強く前に傾いたり、上の歯並び全体が前に出ている状態。前歯で噛むことができないので、奥歯の負担が大きくなり、発音もはっきりしなくなります。原因のひとつとして、長期の指しゃぶりやおしゃぶりの使用、舌を出したり、舌をかむ癖、口呼吸や遺伝による顔の骨格などがあげられます。指しゃぶりや舌の位置がおかしいなどの癖がある場合は4歳ぐらいからやめるように促し、6～8歳頃を目安に強制装置を付けて治療したりもします。とはいえ、「指しゃぶり＝絶対やめさせるべきもの」ではありません。指しゃぶりは赤ちゃんやこどもの健全な精神発達段階のひとつとして必要な反応だと言われています。指しゃぶりを卒業するタイミングを目安として、3歳までは様子を見てあげてください。歯並びが気になってきたときには小児歯科に相談してください。

また、次に多かったのが「癒合歯(ゆごうし)」これは、2本の隣り合った歯が、歯の形成される時期に結合になったものを言います。くっついた境目がはっきりしたものや、境目がなく前歯より少し幅広いだけのものなどあります。癒合歯を1本と数えれば、通常より歯が1本少なくなります。原因は現在でもはっきりと解明されていませんが、胎児期の乳歯の芽が作られた時に、くっついた状態になって、癒合歯になってしまうという説が有力視されています。癒合歯は確かに異常な歯ではありますが、偶然的産物と考えて大丈夫です。癒合歯ができてしまった事を悩まず、その後の口腔ケアを考えてあげようようにしましょう。癒合歯そのものに治療の必要はありません。癒合している部分は溝状にへこんでおり、境目の溝の部分汚れやすく、虫歯や歯肉炎もなりやすいので、仕上げ磨きをし、虫歯予防に気を付けましょう。また、永久歯が生えるときに抜けないこともあったり、永久歯の生えるスペースが狭かったり、あごの骨格が狭かったりしてバランスにずれが出てしまうことがあるので癒合歯している歯の状況により、生え変わりの時期などはかかりつけの歯科医師に相談してください。茨城県独自の歯科健康キャッチフレーズ「8020(ハチマルニイマル)80歳で20本以上の歯を保とう。生涯自分の歯で噛むことを目指し、6424(ロクヨンニイヨン)「64歳で24本以上の歯を保つ」と「虫歯にしない」お口の健康づくりには生涯を通じた予防と早期治療が大切です。



インフルエンザの予防

- ・なるべく人混みを避ける。
- ・部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける。
- ・十分な睡眠・休養をとる。
- ・バランスの良い食事・十分な水分補給を。



主な症状～インフルエンザ

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

心配な「インフルエンザ」脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

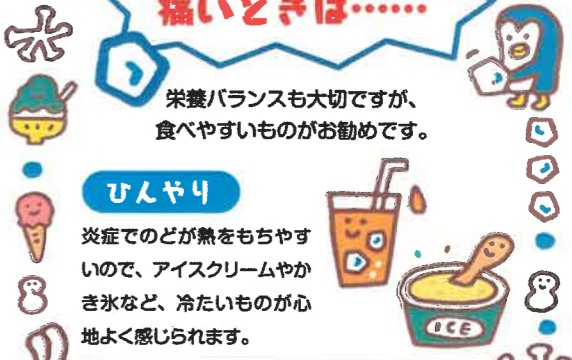
こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと嘔吐している



のどが痛いときは……

栄養バランスも大切ですが、食べやすいものがお勧めです。



ひんやり

炎症でのどが熱をもちやすいので、アイスクリームやかき氷など、冷たいものが心地よく感じられます。

つるん

やわらかくてのどごしがよいうどんやプリンなどが食べやすいでしょう。

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「ごまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たつぶり保湿**
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に潤いがあるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ**
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて、お風呂ではこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする**
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず、元気にあそべますね。

薄着であつたかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)

重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

襪やそで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

