

## 虫歯にならないための生活習慣について

### 1. 歯磨きや仕上げ磨きはしっかりと！そして寝る2時間前までに！

人の口の中は何かを食べたり飲んだりすると酸性になります。酸性は虫歯菌が活動する状態ですが、歯磨きをすることでこの酸性度を下げることができます。

唾液は口内環境を整え、食事で酸性に傾いた口内を中和する働きがありますが、寝ている間は唾液の分泌量が落ちてしまいます。そのため寝る2時間前には歯磨きをすることが虫歯予防になります。

### 2. 虫歯菌の菌を口に入れない

人の口内の環境は2～3歳までに決まり、この間に虫歯菌が定着しなければ虫歯にならないと言われています。両親に虫歯があると感染リスクがあがります。そのため、口移しや食器の共有はやめましょう。「虫歯はうつるものだ」と認識することが、子どもを虫歯から守ることにつながります。

### 3. おやつ・食事の時間を守る

食事の間隔が短いと歯磨きをするのが億劫になってしまったり、おやつをだらだら食べてしまったりすると、そこが虫歯の温床になってしまいます。食事やおやつ時間は歯磨きとセットにして、ある程度決めておくのが虫歯にならないコツです。何かを口に入れている状況は虫歯リスクが非常に高くなるので要注意です。

### 4. 飲み物にも注意！

甘い物の摂取や不十分な歯磨きが虫歯の主な原因ですが、実は虫歯に大きく関わっているのが飲み物です。特に清涼飲料水は、歯を溶かしてしまいやすいので要注意です。糖により歯をゆっくりと溶かします。お茶や水の代わりにスポーツ飲料を飲ませたり、飴を舂めていると、歯が溶けてしまいます。特に子どもの乳歯は、もろく溶けやすいので要注意です。

## とびひについて

気温の上昇と共に害虫の発生も多くなります。当園では、外遊びの際にアロマオイルを使用した手作りの虫よけスプレーをして虫さされ対策をしていきます。

虫刺されからの掻きこわしでとびひになることがあります。

### とびひの原因と主な症状

湿疹や発疹、虫刺されなどの掻きこわしなどに、黄色ブドウ球菌や連鎖球菌が感染しておこります。水疱（水ぶくれ）ができ、じくじくして痒くなります。水疱が破れ、細菌を含んだ液が手指に触れ、他の部位を触ると広がります。かゆみと全身に広がるスピードが速いことが特徴です。夏にかかりやすいため、注意が必要です。とびひの症状が見られたら、早めに受診しましょう。

### とびひを防ぐためには・・・

子どもの鼻ほじりに注意しましょう。鼻には黄色ブドウ球菌がたくさんあるため、手についた細菌が広がります。爪は短く切りましょう。子どもは皮膚のバリア機能が未熟なため、日頃から肌を清潔にしましょう。