



保健だより

キッズアカデミー保育園 2018・11月号

気温が下がり、昼と朝夕の寒暖の差が激しい季節です。下着や衣類の調節を上手に、また、首回りや足くびまわりを冷やさないようにすると風邪の予防に効果的です。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」

どうしてむし歯になるの？
 歯質、糖質、菌（微生物）・時間の4つの条件が重なったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。

食品とくに糖質
 歯質
 むし歯
 微生物
 時間

むし歯の進み方

初期むし歯 (C0)

ケアして治せるむし歯
穴にはなっていないが奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能。



むし歯 (C1.)

エナメル質の小さなむし歯
穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまたみにしみる程度。



むし歯 (C2)

象牙質まで進んだむし歯
目で見てわかるが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものがしみることもある。



歯髄炎 (C3)

神経まで達した重症のむし歯
しみる・ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。



歯根膜炎 (C4)

歯髄炎が悪化したむし歯
歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合も。



健康な体作りが、かぜの予防に



気温がさがり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで手を洗う

がらがらうがい

3食しっかり食べる

早寝早起き

風疹の予防接種

風疹の予防接種を行う第1の目的は、妊婦が感染することで、生まれてくる赤ちゃんの先天性風疹症候群の障害を予防することです。首都圏を中心に30代から50代の男性の風疹患者が増加して、問題になっています。31歳から56歳の男性は風疹の空白世代といわれ風疹にかかりやすい危険ゾーンです。妊娠を考えている女性は自分の抗体検査を行い予防接種を受けるようにしましょう。

看護師 平野 厚子