



11月には七五三があります。昔は現代のように医療が発達していなかったため、子どもの死亡率が高く、子どもが無事に育つことは親の喜びでした。子どもが健やかに育ったことを3歳、5歳、7歳の節目で神様に感謝したのが七五三の由来とされています。これからどんどん寒く、乾燥する季節に入ります。かぜやインフルエンザ、RSウイルスなど冬に流行する病気に注意して病気に負けない体を作り元気に遊びましょう。



《11月8日は「いい歯の日」です》

11月8日は118にちなみ「いい歯の日」です。物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、小さい頃からの歯磨きはとても重要です。

11月9日（木）に歯科検診が9時からあります。歯をきれいに磨いて受診をお願いします。

むし歯はこうしてできる！！

①糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分を餌に、むし歯菌が繁殖し、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!! むし歯菌が10億個以上です。

②むし歯菌が酸を出す

プラークの中でむし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

むし歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いてむし歯になります。表面だけ溶けた「初期むし歯」なら、歯磨きをしっかりとすれば本格的なむし歯にならずにすみます。

仕上げ磨きは小学校3年生くらいまで行うのがベストです。



イッシシ〜

歯みがきを好きになる3つのポイント

①好きな歯ブラシを使う

子どもが選んだ歯ブラシの方が楽しく、自分で進んで歯磨きができます。仕上げ磨きは本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合った物を選びましょう。

②優しく見守る

歯磨きタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く」「ちゃんと磨いて」など言いがちです。でも、子どもは楽しい方が取り組みやすい物です。優しい気持ちで見守って下さい。

③仕上げ磨きは痛くしない

歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たったりすると、痛くて仕上げ磨きを嫌がるようになります。手の甲に歯ブラシを当ててこすって時に、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく、丁寧に磨いてあげましょう。

【正しい手洗いしていますか?】

手洗いは病気予防の基本です。でも、正しく洗えていないと、予防になりません。正しく洗って、健康に過ごしましょう。

(にじ組の子ども達と手洗いの練習をした様子をご紹介します)



「なんで手洗いが必要か?」「手洗いの順番」などを説明しました。



子ども達が順番で手を洗います。



手洗いが終わってから、試薬を掛けると...もし、洗い残しがあると...

あっ、きれいやった。よかった。



試薬が紫色に変化します。

手洗いの練習で手の試薬が紫色に変化した時、子ども達はびっくり!!この体験を機に手洗いの重要性を理解して、感染症予防になるとよいです。

(手洗い方法)

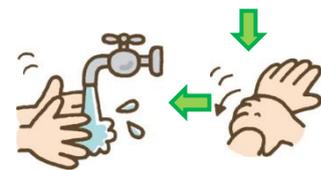


①手のひら

②手の甲

③指の間

④指先、爪



⑤洗い流す

⑥手首

液体せっけんで泡を作ることが難しいお子さんは、泡が出るタイプを使用することをお勧めします。

●手を洗わず物を触ると、触った物にウイルスや菌が付着します。手洗いは、食事前、外出後、排泄の後、ペットを触った後など必ず行いましょう。