



5月 ほけんだより

2023.5.31 富岡保育園

6月を目前に、平年より6日、去年より13日早く梅雨入りが発表されました。この時期は、暑くなったり、急に肌寒くなったり、梅雨のじめじめとした環境で体調管理が難しくなります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。

6/4は語呂合わせで「虫歯予防デー」、そして6/4～10日は歯と口の健康週間です。園でも、青砥先生に歯科検診をしていただきました。全クラス検診結果については、右記に掲載しております。各ご家庭にも検診結果をお知らせしましたので、虫歯や要観察歯があった子は早めに歯科を受診しましょう。

先日、愛知県の保育園で8カ月の男児が離乳食のりんごを食べて喉に詰まらせ意識不明の重体となったニュースは、記憶に新しいと思います。

りんごに限らず、乳幼児の窒息・誤嚥事故は各地で発生しており、2018年～2022年の5年間で救急搬送された5歳以下の子は5719人。特に0歳児が最も多いとされています。



のどにものがつまったとき

食事のときに、食べ物がうまく飲み込めないと、のどにつまらせてしまうことがあります。1歳半ごろまでの乳幼児は、ものを飲み込む機能が未発達なうえ、大人のように食べ物をかんだりすりつぶしたりすることができないため、のどにものをつまらせてしまうことがあります。

また、子どもの口の大きさは直径3～4cmくらいなので、これより小さいものは食べ物以外の異物でも口の中に入れてしまいます。

食べ物や異物を飲み込んで、のどにつまってしまったときは、窒息（呼吸ができない状態）となり、命にかかわる場合もあります。

のどにつまったときの症状は？

- 口に指を入れる、のどを押さえる
- 声を出せない
- 窒息により、呼吸が苦しそう
- 顔色が悪くなる



気をつけたい食品やものは？

- もちや団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- 3～4cm以下のおもちゃや小さな日用品

食事のときのチェックポイント

- ☐ のどにつまりやすい食品はない？
- ☐ 食べやすい大きさになっている？
- ☐ 正しい姿勢で食べている？
- ☐ しっかりかんでいる？
- ☐ 水分をとりながら食べている？
- ☐ 遊びながら食べていない？

「のどにつまる」と、「誤嚥」は違います

小さな食べ物や異物がのどの奥の気管（空気の通り道）に入ってしまった状態は、のどにつまったときと同様に呼吸が苦しくなり、窒息の原因となります。また、せき込む、ゼロゼロするなどの症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。

かたい豆やナッツ類は、口の中でバラバラに細くなり気管に吸い込んでしまうことがあるので、3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

- ①片腕の上にうつぶせにさせ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



胸部突き上げ法

1歳以上

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。
- ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。

5月18日(水) 歯科検診がありました

要観察歯とは、今は虫歯ではないですが、このまま放っていると虫歯になる可能性が高い歯のことです。歯科を受診して指導を受けると予防できます。虫歯は放って置くとひどくなり、自然に治ることはありません。虫歯の予防には、毎日の歯磨きが有効です。保育園の内は大人の方が必ず仕上げ磨きをしてあげましょう。特に寝ている時間が一番虫歯菌が増殖するそうなので、夜寝る前の歯磨きを習慣づけましょう。

”歯の健康”は全身の健康と大きく関係しています。小さい頃からの丁寧なケアと、習慣づけを大切にしましょう。

↓各クラスの検診結果です。

組	在籍	虫歯なし	未処置歯(総数)	処置歯数	要観察(総数)
ひよこ	3人	0人			
うさぎ	8人	6人	2人(4本)		2人(2本)
年少	9人	6人	1人(2本)		1人(1本)
年中	12人	10人	2人(22本)	1人(2本)	2人(3本)
年長	5人	2人	2人(8本)		2人(3本)

仕上げ磨きのポイント



※当日欠席していた子は、後日検診して頂きます。

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



6月10日(土)

保育参観が予定されています。

○警察署の方の交通安全教室

○生田歯科 藤原先生のお話

是非ご参加下さい!

5月23日(火) 内科検診がありました

慈恵病院の吉田怜医師に診て頂きました。

全員異常ありませんでした。

