



九州南部はすでに梅雨入り宣言がありました。熊本県もうじき梅雨入りすることでしょう。この時期は、蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったり、汗をかいったりと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月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。また、6月4～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省などが「歯の衛生週間」を実施しています。

日本人の歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。最近では、80歳まで20本の自分の歯を持つという「8020運動」も提唱されています。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

「歯の衛生週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。
(日本歯科医師会 公式ホームページより)



2025年5月8日 熊本日日新聞新聞より

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類に移行して8日で2年となった。この間、マイコプラズマ肺炎や百日咳など、新型コロナ以外の感染症の報告数増加が顕著となっている。昨冬のインフルエンザの記録的な流行では病床が逼迫する地域もあった。コロナ禍での感染対策強化によって病原体にさらされる機会が減り、免疫が下がったことや、5類移行後の対策への意識低下が一因となっている可能性がある。

全国の医療機関からの報告によると、新型コロナの流行の波は、5類移行後も夏と冬に表れているが、規模は縮小傾向。24年4月から治療費の負担が増え、感染が疑われても受診しないケースがあるとみられている。

2023年7月には、乳幼児がかかりやすい夏風邪「ヘルパンギーナ」が流行し、国立健康危機管理研究機構によると、13年以降で最多の報告数となった。

発熱や咳が長引くマイコプラズマ肺炎は24年11月に1999年以降で最多に。激しい咳が特徴の百日咳は、2020年以降、報告が少なかったが、24年半ばごろから増加。25年3月下旬以降は、1週間当たりの報告数が、現在の集計方法となった18年以降で最多を更新し続けている。

厚生労働省は25年4月、咳やのどの痛み、呼吸困難などの患者を広く報告してもらう「急性呼吸器感染症(ARI)」を5類に追加。新たな病原体を含め、様々な感染症流行の早期覚知を図ろうとしている。

基本的な感染対策

感染症は、ウイルスや細菌等が、体の中に入り、症状が出る病気です。

ウイルス等は換気の悪い場所では室内にとどまっていたり、咳に含まれていたたり、自分の手に付着していることがあります。

感染症危機においても①換気 ②マスク着用等の咳エチケット ③手洗い ④人込み回避といった基本的な感染対策は有効です。



自分をまもるために、周りの大切な人にうつさないためにも、基本的な感染対策を心がけましょう。

(内閣感染症危機管理統括庁より)



5月23日(金) ✨🦷 歯科検診がありました 🦷✨

検診結果が、各ご家庭に配布されていると思います。虫歯がなかった人は、これからも歯の健康が維持できるよう、毎日の歯磨きと口腔環境のケアに努めましょう。未処置歯(虫歯)、要観察歯があった人は1日でも早い歯医者への受診をお勧めします。

要観察歯とは、このまま放っておくと虫歯になる可能性の歯のことです。要観察歯の内に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ですので、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。

※当日欠席していた子は、後日検診して頂きます。



仕上げ磨きのポイント

- 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。

正しい歯ブラシの持ち方



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て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の様子を見ながら取り入れましょう。



お願い

☆毎月、避難訓練を行っています。先日、いざ避難しようとすると「帽子が無い」という子が数名いました。カラー帽子は、毎日必ずカバンの決まった場所に入れて下さい。
☆汗をかく季節になりました。戸外遊びも盛んに行っています。週末には、靴と帽子を綺麗に洗ってあげて下さい。

5月26日(火) 内科検診がありました。

慈恵病院 小児科医吉田怜先生に診て頂きました。
みんな異常ありませんでした。

