

## 6月4日～ 歯と口の健康週間!

もの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、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

### 虫歯はこうしてできる!

#### 1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、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、なんと虫歯菌が 10 億個以上も!

#### 2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫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

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

### 熱中症対策

近年、とても暑い日もあります。熱中症予防対策でテルモ製の熱中症アラーム(暑さ指数計)を日中園庭での活動時に使用します。暑さ指数(WBGT)を参考にしながら、野外での活動をしていきたいと思えます。

#### 歯科検診の結果

歯科検診で再検査・受診の必要な園児の方には用紙を配布させていただきました。

異常なし・異常あり等の結果をサポートブックに記入して下さい。

#### 内科健診は 6月13日(木) 13時半

※欠席の方は、保護者の方にてむとうクリニックで健診を受けていただくようになります。

#### 検尿 6月18日 朝

検尿に関しては詳しいメール送信します。

### 5月の感染症情報

**ノロウイルス** 微量のウイルスの量でも感染します。1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢嘔吐が続きます。症状が続く場合は、受診しましょう。病院で検便を行った場合は、結果が出るまで登園を控えてください。

ノロウイルスは症状が治まっても、2～3週間便からウイルスが出る事がありますので、十分な注意が必要です。

**溶連菌** 38～39度の発熱と、のどの痛みがあります。いちごのようなざらざらの舌になるのが特徴です。

**登園基準**①抗菌薬を飲み始めて24時間以上経過している。②解熱してから24時間以上経過。2つの条件を満たしていれば登園可能です。

**マイコプラズマ** 発熱や全身倦怠感(だるさ)、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まることもあります。咳は熱が下がった後も長期間にわたって(3～4週間)続くのが特徴です。