



令和2年6月号 No.59
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278

病児・病後児保育施設の様子

先月は、急性上気道炎での利用がありました。玄関の窓や保育室、感染室などの壁面も新しくなりましたよ。



新型コロナウイルスの影響が続く中、気温、室温共に上がる季節を迎えます。この時期から増える他の感染症（ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱・流行性角結膜炎など）や暑さ対策など、子どもたちの健康管理に十分気をつけていきたいですね。今月も手洗い・うがいをしっかり行い元気に過ごしましょう。

※病児・病後児保育施設では、感染症拡大防止のために、施設内の消毒（壁・床・ドアノブ・玩具など）を毎回行い、保育中の換気をこまめにしています。

★どうしておし歯になるの？

歯質・糖質・菌（微生物）・時間の4つの条件が重なり合ったとき、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。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



むし歯予防 4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンと一緒にとることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。

