

ほけんだより

高木保育園

6月号

梅雨の季節がやってきました。天候の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣類の調節はいつも以上に気を配るようにしましょう。

今月は虫歯予防についてお知らせしたいと思います。

歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

●食中毒の菌の特徴●

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

毒のある食べ物

キノコ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



予防3原則

- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

