　うっとうしい梅雨の季節になりました。この時期は蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が激しいです。　そのため衣服の調節がうまくいかず、熱を出したり、腹痛や頭痛など季節外れの風邪を引いたりします。先月は、RS ウイルス感染症・ヒトメタニューモウイルス感染症の診断報告がありました。これらの感染症の主な症状は、発熱と共に咳、喘鳴等の呼吸器症状で細気管支炎、肺炎で入院が必要になる場合も多いので注意しましょう。

　またこの時期は、食中毒にも注意しなければならない時でもあります。　健康・衛生面に配慮して気持ちよく過ごせるよう気をつけてあげましょう。

生涯を健康な歯ですごすために

歯は、健康な体を維持するために大切な働きをしています。子どものうちから健康な歯を保てるように正しい歯磨きをはじめとして、定期的に歯や口の中の状態をチェックする習慣をつけることが大切です。

子どもたちの歯に虫歯菌が忍び寄る危険な時期とは？

はえかわったばかりの歯はやわらかいため、虫歯になりやすい状態です。永久歯の場合では、ほとんどの虫歯が生えかわってから、３年以内にできてしまうそうです。この時期をうまくのり切れるように、丁寧な歯磨きを心がけましょう。また、虫歯や歯周病が最も進行する時間は寝ている時です。日中は殺菌作用のある唾液が、虫歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ているときは唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。特に寝る前の仕上げ磨きは時間をかけておこなうようにしましょう。

虫歯かも？

子どもは、歯の痛みをうまく伝えられないことがあります。次のような食べ方が続くときは、口の中をチェックしてみましょう。

□　同じ側ばかりで、かんでいる。
□　いつまでも飲み込まない。
□　かまずに、丸呑みしている。

仕上げ磨きが大切

乳児の場合は、大人が歯を磨いてあげることが大切です。幼児でも歯ブラシを自分で持って磨く習慣をつけることは必要ですが、子どもだけでは、歯の隅々まで磨くことは難しいものです。大人が必ず仕上げみがきをしてあげましょう。歯と歯の境目、歯と歯肉の境目、奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間、そのほかに、はえたばかりの歯は虫歯になりやすいので丁寧に磨くことが大切です。

力が入りすぎていませんか？

歯を磨くとき、歯ブラシでゴシゴシこすっている人が、たくさんいます。歯ぐきの表面は、手や顔と同じ皮ふの一部です。実際に、歯磨きで歯ぐきが傷ついてしまうこともあります。歯磨きは、歯ブラシの毛先を使って、力を入れすぎず、小刻みに動かします。力を入れすぎると毛先が開いてしまい、歯垢をはぎとれません。まずは、お手本で大人の方が磨いているところを見せてあげるのもいいですね。