



# 保健だより

平成 30 年 6 月号 (第 408 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

梅雨の季節になりました。温度 湿度とも高くなり、天気も変わりやすいため体調をくずしやすい時期です。熱中症にも気をつけましょう。

6 月 4 日はむし歯予防デー。歯やお口の中の健康を守っていくことができるように、今月はむし歯の要因や予防について紹介します。

## 歯の健康 ～きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です～

歯質・糖質・菌・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変えることができます。

### むし歯予防4つのポイント



#### 食べたらずき習慣を！

食後 30 分以内に磨くことで菌の繁殖を抑えます。

お子さんが歯みがきをした後は仕上げ磨きをしましょう。

膝の上に子どもの頭がくるように寝かせて、口の中をよく見てあげてください。歌を歌ったり、話しかけたりしながらリラックスして歯磨きをすとうまくいきます。



#### 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、骨や歯に良いとされるカルシウムは、ビタミン類といっしょにとることで吸収されやすくなります。ごはんを食べる時はしっかりとかむ習慣をつけましょう。かむことによって、肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流す効果もあります。



#### 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、体のあらゆる面に良くない影響を及ぼします。



#### 定期的に歯科健診を！

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。

### 梅雨の時期の注意点

食中毒・食中毒は、じめじめした梅雨から夏にかけて多く発生します。調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。

事故・・・雨の日は傘をさすことで視界がわるくなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に気をつけてください。

かぜ・・・蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、クーラーで急に体を冷やすとかぜをひきやすくなります。汗をかいたらすぐに着替えるなど体温調節を行い体調をくずさないように気をつけましょう。

乳幼児健診の予定 (6月) ※健診会場が那覇市保健所になりました。ご注意ください。

\*お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診 【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・6/3(日)・10(日)・24(日)

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・6/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・6/5(火)・12(火)・19(火)・26(火)

(3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！健診当日の順番が後回しになりますよ。)