



# 保健だより

2019年6月号 (第420号)

発行 那覇市こども教育保課 ☎ 098-861-2113

梅雨の季節になりました。温度、湿度とも高くなり、梅雨のじめじめとした環境で体調をくずしがちになってしまいます。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えていくことが大切です。日々の健康づくりが、免疫力を高め、さまざまな病気を予防してくれます！

さて、今月は**く歯と口の健康について**をテーマにお届けします♪



## 歯と口の健康週間 (6月4日~10日) 2019年度標語 「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

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重要です。食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくためには欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで元気に活動できます。お子さんの歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。

### むし歯予防4つのポイント

#### 食べた磨く習慣を！



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るとうまくいきます。

#### 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によって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) ※健診会場は那覇市保健所です。

\*お問い合わせ先 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】・・・6/2(日)・16日(日)・30(日)
- ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・6/6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
- ◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・6/4(火)・11(火)・18(火)・25(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。)