

ほけんだより

福山市保健福祉局児童部保育課発行
2016年(平成28年)11月号

朝夕は冷え込みを感じる季節となりました。
一日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなりますので、
体調管理には十分気をつけましょう。
今回は「インフルエンザ」と11月8日の「いい歯の日」
についてお知らせします。これを機会に「歯」について考
えてみましょう。

【インフルエンザと風邪の違い】

	インフルエンザ	風 邪
発病	急激	ゆっくり
発熱	38~40℃くらいの高熱	高くても38℃くらいまでが中心
症状	突然の高熱・咳・鼻水・全身倦怠感・ 関節痛・頭痛など	上気道症状(鼻水・くしゃみ・のど の痛み)が中心
合併症	中耳炎・熱性けいれん 肺炎・気管支炎・急性脳症など	少ない
発症状況	流行性がある(11月下旬~3月上旬くらい)	流行性はない

※ インフルエンザウイルスは、くしゃみで5m, 咳で3m, 会話で1m 飛びます。

※ 咳やくしゃみが出るときは、ティッシュで鼻や口を覆ったり、マスクを着用するなど“せきエチケット”を心がけましょう。

【インフルエンザ予防5か条】

- ① 石けん手洗い・うがいをしっかりしましょう。
- ② 適度な加湿, 換気を心がけましょう。空気が乾燥すると感染しやすくなります。
室温は20~22℃, 湿度は50~60%に保ち, 換気は1時間に1回, 2カ所を
開け, 空気の通り道をつくります。
- ③ 早寝早起きをし, 睡眠を十分とりましょう。
- ④ 3食きちんとバランスのとれたものを食べましょう。
- ⑤ 外遊びなどで身体をしっかり動かして, 体力をつけましょう。



【予防接種を受けましょう】

インフルエンザ予防の1つに「インフルエンザワクチン」接種があります。予防接種は主治医と相談しながら受けましょう。インフルエンザ予防接種費の一部を補助する「幼児等インフルエンザ予防接種費補助事業について」は、広報ふくやま 10月号または市ホームページをご覧ください。

【保育所(園)における登所(園)のめやす: インフルエンザ】

発症した後5日を経過し, かつ, 解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで
(保育所における感染症対策ガイドライン: 厚生労働省)



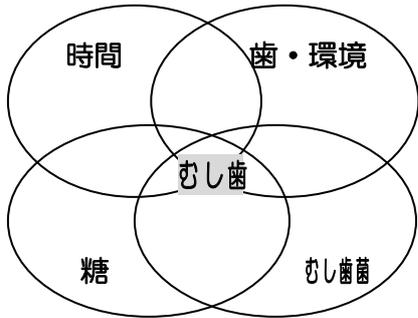
11月8日は「いい歯の日」です

【歯のはえる時期】

歯のはえる時期や順序には個人差がありますが、乳歯は生後6か月頃からはえ始めます。3歳頃には犬歯やほかの奥歯もはえて、20本の乳歯がほぼはえそろういます。



❗️むし歯をつくる「4つの輪」



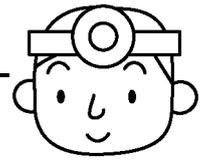
❖ 【むし歯について】

2015年度保育所(園)の歯科健診(秋)
年齢別罹患率 (%)

年齢	罹患率 (%)
1歳児	2.1
2歳児	11.8
3歳児	20.2
4歳児	32.7
5歳児	40.4

様々あるむし歯菌の中で一番怖いのは「ミュータンス菌」です。酸を出すパワーも強力です！「ミュータンス菌」は産まれたばかりの赤ちゃんは持っていません。そのため、感染年齢を遅らせることが大切です。

【むし歯の予防】



○ スプーンや箸の共有をしない

赤ちゃんに接する人のだ液から感染していきます。大人がかみくだいた食べ物を口移しで食べさせたり、大人が使ったスプーンや箸を、そのまま子どもに使うのはやめましょう。



○ 丈夫な歯をつくる

- ・食事、おやつ時間を決めましょう。
- ・噛みごたえのある食事を作りましょう（少し大きめに野菜を切るなど）。
- ・1日3食、好き嫌いなく何でも食べましょう。
- ・フッ素を塗りましょう（フッ素入りの歯磨き粉もあります）。



○ よごれをのぞく

- ・食後の歯みがき
乳歯がはえはじめた頃：最初はガーゼで歯を拭いてみましょう
乳歯がはえそろう頃：まず自分で磨かせましょう



- ・仕上げみがき（小学校低学年までは続けましょう）

※歯みがきの基本は、『楽しむ』『ほめる』『慣れさせる』です。

福山市のホームページ健康推進課「歯と口の健康～子ども編～」の「歯みがきカレンダー」を利用してみよう。



乳歯のむし歯は、永久歯にも影響を及ぼすため、予防・早期発見・早期治療が大切です。保育所(園)では、年2回歯科医師による歯科健診を実施しています。



むし歯と診断されたら、早めの歯科受診をお願いします。