



おひさま岡町保育園 2021年度 乳児No.3

6月4日～ 歯と口の健康週間

5/27に園医の河村先生による 歯科検診がありました



今回、むし歯と診断された園児はいませんでした。ただ、口呼吸を指摘された園児は複数いましたので、家庭でもお子さんの口元を意識して見るようにしてみてください。



鼻呼吸が大切な理由

日常的に口呼吸をしていると、鼻の粘膜や鼻毛というフィルターを通さず、空気が直接体内に取りこまれるので、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。また、口の中が常に乾燥してしまうため、だ液の作用が弱まり、むし歯や歯肉炎などのトラブルを引き起こすおそれもあります。

また、口呼吸によって口をぼかんと開け続けることで、口の周りの筋肉が十分に発達せず、だんだん顔つきが変化してぼんやりとした表情になることがあります。さらに口を開いて食事をする「クチャクチャ食べ」や、発音が不明瞭になってしまうこともあります。

口呼吸は、歯並びにも大きく影響しています。本来、私たちの舌はほとんど口蓋（口の中の上側）におさまっていますが、口呼吸が習慣になっている人は、舌の位置がだらんと下がっていることが多いです。あごや歯並びは、そもそも舌が適切な位置にあって、唇や頬からの圧力がかかることで望ましい形に発達していきますが、口呼吸だと舌の位置が下がりやすいので上あごがきちんと発達しにくくなります。

歯みがき嫌いにならないようにするために 河村先生からのアドバイス

歯みがきは、親と子のスキンシップの時間です。親の気持ちとしたら、泣いてしまう子どもに対して、「みがかないといけない」と焦ってしまうかもしれませんが、そのままでは子どもにとっては嫌な時間となり、それを繰り返すことで歯みがきが苦痛になってしまいます。

親が“ふれあいあそび”の延長と考え、一緒に歯みがきを楽しみ、「できた」とほめていくことで、子どもにとっても歯みがきが楽しい時間となってきます。

最初からブラッシングできなくても大丈夫です。初めのうちは“まねっこ”でも、「できたね」とほめていくことで、子どもは嬉しくなり少しずつブラッシングできるようになります。

焦らず、子どもと一緒に歯みがきを楽しんでするようにしてください。



5月の欠席状況

突発性発疹

たんぼぼぐみ1名

後半は発熱や鼻水・咳で欠席する園児が多数いました。

すみれぐみさんで“手洗い指導”をしました

紙芝居を読みました。



マーくんが、サルモンくんとハムスターのハムちゃんといっしょに、どろんこあそびしていたら、手がどろんこになっちゃった。手をきれいにするには、どうしたらいいかな？モンくんは、木にゴシゴシ手をこすりつけるよ。ハムちゃんは、砂をつけて、サラサラパッパと、手をあらうんだって。これじゃあ、手はきれいにならないよね。マーくんは2人に、手のあらいかたを教えてあげたよ。すみれぐみのみんなも正しい手洗いできるかな？

さあ！みんなで手を洗ってみよう

“バイキンのスタンプ”をみんなの手のひらに押ししました。



不思議な虫眼鏡で手を見てみると、バイキンがいるよ。



みてみて～バイキンさん



ほら！魔法の水をかけると、きれいに見えた手が黒くなるよ。

バイキンいや～！



スタンプを押した後、手洗いをしました。手に押ししたスタンプのバイキンが怖くて、泣いてしまう子もいましたが、みんな上手に手を洗えていました。



みんなの て ぴかぴかになったよ～



おねがい（おねがい）
かめさん（かめさん）
あのさんかくのおやまのうえで
おおかみおとつとつとおこちそう
いそいでバイクをぶるるん
ききいばつつかまえた♪

てあらいの歌です⇒
家でも一緒に歌ってみてください