



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまったというお子さんはいませんか？新しい1年がスタートしました。気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。皆が心身ともに健康で過ごせますように。本年もよろしくお願いいたします。



12月の歯科検診が終了しました

泣いてしまう子も数名いますが、ほとんどの子ども達が上手に検診を受けられました。ちょっと緊張した表情で、がんばって大きな口を開ける姿はとてもかわいいです。

未治療の虫歯のある子は、3歳未満クラスは0名3歳以上クラスで計11名で、前回7月の検診から3名増加。全園児の15.7%でした。



やはり年齢が上がるごとに虫歯の数も増える傾向にあります。

乳歯の虫歯は、悪化すると永久歯が変色したり歯並びに悪い影響を及ぼすこともあります。虫歯の程度により、治療内容や指導内容が違ってきますので、今回指摘を受けたお子さんは一度 歯科受診をすることをおすすめします。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯に付きやすいアメやスナック菓子などが多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・食事の時間が決まっていない
- ・子どもが欲しがった時に、おやつを食べさせてしまう

健康な歯を保つためには、歯みがきがとても大切です。

甘い物=虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！ 「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さんの歯を見てあげましょう。



背すじぴん！で元気！

寒いつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！ は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



さて令和3年が始まりましたね。

今年はどうな1年になるのでしょうか。

この現状 ウィルスの流行に何か意味があるのだとしたら、物質社会、文明発達を追求してきた人類が、その傲慢さを反省する機会を与えられたような そんな気がしています。

・・・と 新年早々堅苦しい話になりましたが 要は、自分がどういう世界を望んでいるのか。どんなふうな人生を送りたいと思っているのか。それを改めて考える時なのかな、と思います。こんな世界でこんな風に生きていきたいあ・・・と 皆さんも ぜひ想像してみてください。

今も、この文章を書きながら 園庭から子ども達の元気な声が聞こえてきます。『ああ これで充分だなあ・・・』とふと感じました。

看護師 野崎 幸子

