



淀川区マスコットキャラクター
夢ちゃん

ゆめキッズ

発行／淀川区子育て支援連絡会
TEL:06-6308-9939(淀川区役所 子育て支援室)

新しいことがいっぱい4・5月が終わり、少しずつ生活パターンもできてきた頃でしょうか。梅雨が来る前にお天気の良い日は戸外で身体を動かす遊びも楽しみたいですね！

※ゆめキッズに記載の事業やイベントについて、諸事情により日程を変更する場合があります。事前にご確認の上ご参加ください。



むし歯になる原因と予防法

原因

「歯の質(乳歯や生えたての永久歯は弱い)」「糖質(砂糖など)」「細菌」の3つの要素があります。これらの3つの要素が重なるとむし歯発生につながります。口腔内は普段は中性ですが、飲食(特に糖質)すると歯が溶ける酸性になります。これを踏まえて予防法を実践しましょう。



3つの輪Keys

予防法

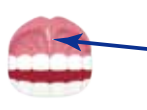
- ① 甘いものをダラダラ食べたり、飲んだりしない
- ② お茶やお水はしっかり飲む
- ③ しっかり歯を磨いて歯の汚れ(歯こう)をとり、フッ素でむし歯を予防する
- ④ 歯科医院での定期健診

良い歯並びに影響する生活習慣

- ① 良い姿勢
- ② よく噛んで食べる
- ③ 指しゃぶりなどの癖は、できるだけ3歳までにやめる

仕上げ磨き: 柔らかい歯ブラシで、優しくコチョコチョ磨きましょう

- ① 前歯: 上くちびるを持ち上げて、歯と歯ぐきの境目が見えるようにし、上くちびると歯ぐきの間にある「スジ」の部分(上唇小帯)を人差し指で優しく押さえて歯ブラシが当たらないようにします。
- ② 奥歯: 歯ブラシを奥から手前に動かす。奥歯のかみ合わせは凸凹しており、歯こうが残りやすいので細かく磨きましょう。
- ③ 歯間: デンタルフロスなどで歯と歯の間を磨きましょう



上唇小帯



早めの対策で、熱中症、を予防しよう

暑くなりはじめの時期は体が暑さに慣れておらず、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。暑い時間帯の外出は避けましょう。また、熱中症は室内や夜間でも発生しています。エアコンや扇風機を使って部屋の温度をこまめに調節しましょう。

子どもの特徴

子どもは体温調節能力が未発達で、体温が上がりがやすいため熱中症のリスクが高くなります。また、身長が低い幼児やベビーカーに乗っている乳幼児は、大人より地面に近く、照り返しの熱の影響を受けやすくなります。子どもは自分で症状を伝えられないことも多いので周りの大人が注意して様子を見ておきましょう。

熱中症予防のポイント

- 水分補給をしましょう
子ども自身が、喉が渇いたら水分補給ができるように教えてあげましょう。
遊びに夢中で水分補給を忘れてしまうことがあります。保護者が声をかけたり、飲ませてあげましょう。
乳児はこまめに授乳をすることも大切です。
- 日頃から適度に外遊びをさせ、暑さに慣れさせましょう。
- 子どもの衣類は暑さにあわせて服装を選び通気性や吸湿性の良い素材を選びましょう。
屋外では、つばのある帽子をかぶりましょう。ベビーカーには日よけをつけ、直射日光をさけると安心です。
- 休息をとりましょう
ひどく汗をかいている、顔が赤いときは涼しい場所で休息し、水分補給をしましょう。
- 炎天下の車の車内の温度は50度を超えます。
子どもが寝ているからといって短時間でも車内に子どもを置き去りにしてはいけません。

