てつなぎ

保健だより

連休明けから夏のような日差しの日もあれば、雨が降って肌寒い日もあり衣服の調整が難しいこの頃です。６月は虫歯予防週間や歯科検診が予定していますので、子どものお口についてのお話です。

歯科検診　６月５日（木）９：00～

予備日６月13日(金)　８：45～

歯磨きをして９時までに登園してください。
年に１回の歯科検診です。出来るだけお休みしないようにしましょう。

✧ 検診だけ受ける事も可能です。事前に連絡帳でお知らせください。
✧ 歯の生えていないお子さんも検診します。
✧ 検診予備日にも受けられなかった場合は、オヤマ歯科クリニックに予約して検診に行っていただきますのでご注意ください。
✧ 結果は、「けんこうのきろく」でお知らせします。月末にご確認ください。

「あー」と「いー」の口でしっかり歯磨き

「あー」で奥歯、「いー」で前歯や奥歯の外側をみがきます。力を入れずに歯ブラシを細かく動かします。唇の力が弱いと「いー」の口ができません。前歯に唇がかぶってしまい、前歯の歯と歯茎の境目をうまく磨くことができないのです。小さい頃から口を横に「いー」と開く唇の動きを意識させて、保護者の方が仕上げ磨きしてください。

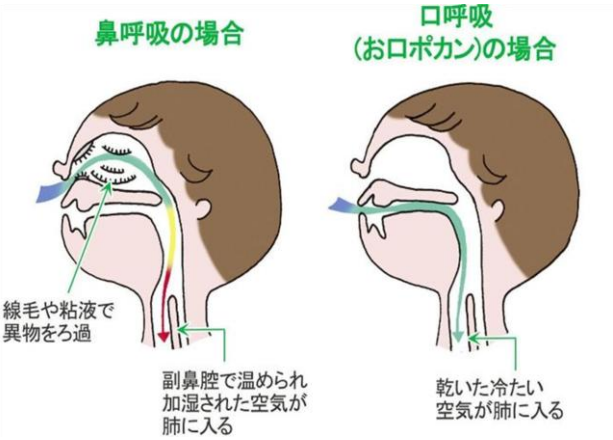
お口ぽかん（口唇閉鎖不全）になっていませんか？

お口（くち）ぽかんは、唇を閉じる力の発達に関係があります。口を閉じる力が弱く無意識に口呼吸になっているため、口の中が乾燥して虫歯や歯周病になりやすく歯並びや噛み合わせがくずれてしまったりすることもあります。食べこぼしが多い、食べ物をうまく飲み込めない、発音が不明瞭などと影響が出てきます。最近、しっかりと唇が閉じないことで起きる問題から健康保険の中に「口腔機能発達不全症」という病名が入り、保険で治療できるようになりました。

（少年写真新聞社　ほけんニュース　2025年(令和７年)６月８日発行）

子どものお口閉じていますか？

通常、人は鼻呼吸をしているのですが、「おロポカン」の状態になると口呼吸になります。鼻呼吸は、空気中のゴミやウイルスが線毛や粘液で吸着し、ろ過された空気が適度な湿度と温度が加わった状態で体内に入ります。一方、口呼吸は口から取り入れた空気がそのままダイレクトに体内に入ります。これがさまざまなリスクの原因になります。



【リスク１】

風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる。

【リスク２】

口呼吸により鼻の機能の成長が促されず、鼻が詰まりやすくなったり、いびきをかきやすくなったりする。

【リスク３】

口の中が乾燥しやすく、唾液の機能が低下しやすくむし歯になりやすくなる。

おロぽかん対策

首が反る状態で抱っこの習慣がつくと首や肩の筋肉が収縮してしまい、口の中で舌が正しい位置に収まらなくなります。お座りができるようになったら「手づかみ食べ」でかむ力を促し、３歳頃から口を動かす体操をして口の周りの筋肉を鍛えましょう。

今月の様子

嘔吐・下痢の収束の後は、全体的に風邪のお子さんが増えてきました。また、下旬ごろは溶連菌のお子さんが数名出ました。暑さに身体が慣れるまでは大人も子どもも体調を崩しやすいので、食事や睡眠を十分にとって、体調管理をしましょう。

（山﨑　弘美）