



にこ にこ通信

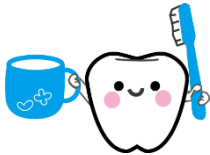
第 8 3 号
2 0 2 4 年

院長のお話

新年あけましておめでとうございます。

新年早々痛ましい災害のニュースで、明るいお正月を迎えることにはなりませんでしたが、これからは明るい出来事を聞くことのできる年となってもらいたいですね。先日のニュースでは、新型コロナウイルス感染症が5類となり、昨年度は子供の体力が上向き、改善傾向であったようです。元気で活発に活動するとすぐに子供たちは結果が出すことができるようです。羨ましい限りです。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など、多くの感染症が年末から引き続き流行していますが、それに負けないように、人との関わりを大切にしながら、創造力を養い、知恵をつけていき、さまざまな苦難を乗り越えていく力をつけていく人に成長していくよう見守っていきたくと考えています。皆様にとりまして、本年が良き年でありますように。

この院内報は、当院の職員が一所懸命に考え、皆様の少しでもお役に立つ情報を提供しようと年4回発行しています。各号、是非お目通しいただければ幸いです。



～子どもの歯磨きについて～

歯みがきっていつからはじめたらいいんだろう？

仕上げみがきってどうやればいいのか？虫歯予防のために毎日やりましょう。



赤ちゃんの歯みがきは下の前歯が生えてきた時から始めましょう。

いきなりはじめるとびっくりして口をとじてしまったりするので少しずつ慣れる

ことから始めましょう。仕上げ磨きのコツはお母さんが足を開いて座り手を足の下に入れて頭を挟むようにすると動かず固定できるので歯がよく見えます。



☆育児と乳歯の情報サイト ママ、あのね。 (lion-dent-health.or.jp)

乳歯で虫歯になりやすい場所は①上の前歯(特に真ん中)
②歯と歯の間③奥歯の溝です。

きき手に歯ブラシを持って、反対の手で赤ちゃんの口唇に指をそえて磨きます。上の歯を磨く時は上唇小帯、

(上唇の裏側と歯茎の間にあるすじ)に歯ブラシをあて

ないように気をつけると痛くないので、

上唇に指を添えて少し持ち上げ、

上唇小帯を保護しながら磨きましょう。



嫌がるから、泣くからと、言ってやらないと虫歯になってしまいます。

最初は短い時間でもかまわないので、毎日のくりかえしが大切です。根気強くやってみましょう。

頑張ってきたらほめてあげましょう。

ごほうびシールなどを使ってもいいですね。

～歯みがきを楽しくするコツ～

お母さんやお父さんも一緒に磨いたり、好きなフレーバーの歯磨き粉や、好きなキャラクターの歯ブラシを使うと楽しくできるかもしれません。大きくなってくると、デンタルフロスなどもおすすめです。歯みがきだけではとりきれない歯と歯の間の汚れもとれてすっきりします。

定期的に歯科健診を受けてフッ素を塗ってもらったり、ブラッシング指導をして

もらいましょう。

看護助手 田中

大人だけでなく、肥満、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病になる子どもが増加しています。県内の小学4年生、中学1年生を対象に昨年度実施された生活習慣病予防健診では、

	小学4年生	中学1年生
肝機能異常	7,1% (男子6,6% 女子7,7%)	12,1% (男子15,8% 女子8,2%)
脂質異常(総コレステロール、中性脂肪など)	10,7% (男子11,4% 女子10,0%)	8,8% (男子7,5% 女子10,1%)
肥満傾向	12,7% (男子14,7% 女子10,5%)	11,6% (男子11,9% 女子11,3%)
糖代謝 (HbA1c 5,6%以上)	16,2% (男子16% 女子16,3%)	20,6% (男子21,8% 女子19,4%)

いずれも令和2年、3年度より増加傾向にあります。親子で生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

1日3食食べる

- 1日3回決まった時間に食事をする
ことで生活のリズムが整えられます。
- 朝ごはんはからだや脳に欠かせない
エネルギー源。欠かさず食べましょう。

よく噛んでゆっくり食べる

- ゆっくり食べることで満腹中枢
を刺激し食べすぎを防ぐこと
につながります。

家族みんなで楽しく食べる

- できるだけ孤食にならない
ように、みんなで食べる機会を
多く持ちましょう。

好き嫌いをなくし何でも食べる

- バランスのとれた食事が大切です。
- 野菜もしっかり食べましょう。
- いっしょに食材の買い物に行ったり、
料理を作ったりすれば、苦手な食べ物
もおいしく食べれるかも…。



家族の協力が大切です

食事や運動生活スタイルを見直す
ことで、子どもばかりではなく
家族みんなが健康になることを
目指しましょう。

間食

- 甘いものや油っぽいもの(特に
ポテト・ジュース等)は避けて、
量を決めて食べましょう。

十分な睡眠

- 睡眠時間が短くなると夜間の脂肪分解
が抑えられます。
- 早寝早起きが健康な
生活リズムを
つくりま



テレビやゲームの時間

- テレビを見る時間の長い人は
肥満が多いことがわかっています。
運動不足になりやすいので、
時間を決めて1日1~2時間以内
にしましょう。

適度な運動をする

- 毎日、体を動かす習慣が大事
です。軽い運動から始めましょ
う。ウォーキング・ジョギング
など続けることが大切です。
ラジオ体操・なわとび・キャッチ
ボールなど親子で楽しく行いま
しょう。楽しく遊ぶことでスト
レス解消にもなります。



編集後記

寒さも厳しくなり様々な感染症が流行しています。手洗い・マスクや室内の乾燥対策など、日常でできる予防対策をしましょう。
今年もよろしくお祈いします(^-^)/