

6月はほんとだより

一生、自分の歯を保てるということは、自分自身の歯でものを食べることができて、都合がいいというだけではありません。いつまでも、食べ物をおいしく、味わって食べることができるといってもあり、それは生きる意欲にもつながるのです。

いつまでも元気に、前向きに生きていくためにも、自分の歯は自分で守ってあげましょう。

太陽の子保育園 平成14年6月

6月18日(木) 歯科検診です



むし歯になるのは 飲料の砂糖?

乳酸飲料やイオン飲料。“ジュースに比べたらからだによさそう”ということで、水がわりにたくさん子どもに与えていませんか?

でも、実はこれらの中にも、かなりの糖分が含まれているのです。125ccの乳酸飲料で小スプーン6~8杯分の砂糖が含まれています。

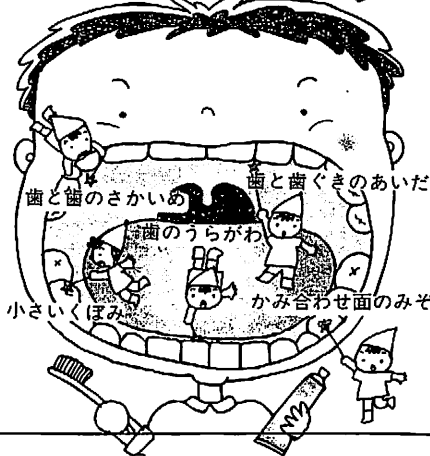
乳幼児のむし歯の多くが、こうした飲料が原因であるとも考えられます。

夏の水分補給はとっても大切。でも水分は麦茶や牛乳などでとるのがよいでしょう。



むし歯になりやすいところは なんいりに

ブラッシング



夏がきた!海だ!プールだ! でも心配 こどもの日焼け

去年の夏は、妊娠中であるいは生後間もなくして、夏のレジャーを我慢した方、今年こそは、と計画を立てている方も多いと思います。

☆いつ頃から連れて行っても良いでしょう?

くびがすわって、おなかがすいた、具合が悪いなどお母さんに伝えられる3ヵ月以降の方が安心です。



☆どんなことに気をつけますか?

- 水の中以外は、帽子をかぶりましょう。
- ベビー用の日焼け止めを使いましょう。
- 水から出たら、からだをしっかりと拭いて、水着の上からTシャツなどを着ましょう。
- 水分を少しずつよくよく、補いましょう。
- 日焼けをした後は、からだがほてって寝冷えをしやすいため、クーラーなどは弱めに使いましょう。

☆日焼けは大丈夫?

日焼けはやけどです。広範囲に急に日焼けをした場合、脱水になる危険もあります。熱中症…長時間、暑いところにいると、からだの中の水分が失われて急激な脱水症状になることがあります。

☆急病にそなえて

病院などが近くにあるか、事前に調べておいた方が良いでしょう。

※日差しが強くなりました。車のなかのベビーシートが熱くなっている、知らずに載せられたこどもの手足にやけどができる事故が多発したことがあります。最近のチャイルドシートはやけど防止のために皮膚と接触するところは布地で覆ってありますが、リサイクル品では要注意です。

