



# 元気いっぱい

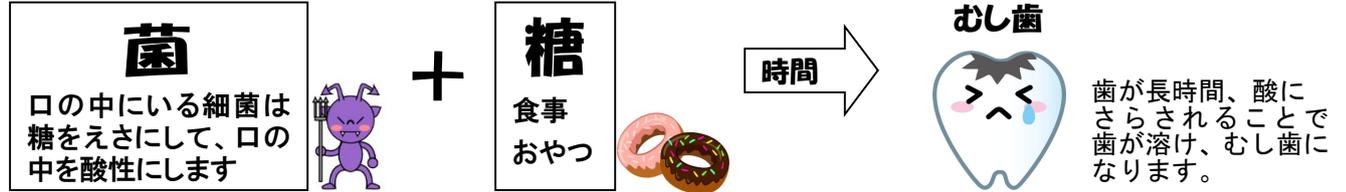
ほけんだより  
令和4年6月  
福井市子育て支援課

## 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です

### 乳歯について

乳歯は、生後7～8カ月頃から生え始め、2歳半～3歳頃に上下10歯ずつ合計20本生えそろいます。

### むし歯の発生



### むし歯予防

#### ★食事・おやつを見直しましょう

だらだら食べる、口の中がむし歯になりやすい状態になります。食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

#### ★歯みがきの習慣をつけましょう

- ・歯が生える前から、楽しい雰囲気、優しく唇や鼻・頬を触ったり、つまんだりして口の周りに触れられる感覚に慣れさせることが大切です。歯が生えてきたら、ガーゼで優しく拭いてあげましょう。
- ・上下の歯が生えそろってきたら、食べた後は歯をみがく、もしくは水やお茶で口をゆすぐようにしましょう。また、寝る前はだ液の分泌が少なくなるので、菌が活発に活動します。寝る前は特に丁寧にみがき、仕上げみがきも行いましょう。

## ～手足口病にご注意ください～

手足口病とは、乳幼児の間で流行する疾患で、口の中の粘膜、手足のうらなどに小さな水ぶくれができます。お尻やひざにできることもあります。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどであり、高熱が続くことは通常ありません。

**流行時期**：夏季

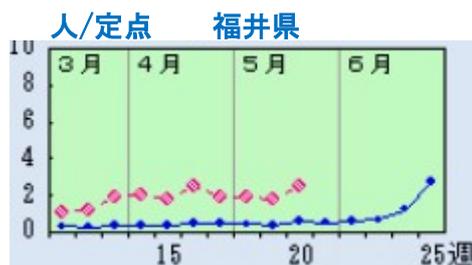
**感染経路**：経口感染、飛沫感染、接触感染

**感染期間**：ウイルスは咳や鼻汁から1～2週間、便からは、数週～数か月間。

**予防方法**：流水と石けんによる手洗い、排泄物の適切な処理、タオルの共有等をしない。

**登園基準**：発熱がなく、全身状態が安定していること。口の中の水ぶくれの痛み等がなく、普段の食事がとれるようになってから。

R4 手足口病(定点あたりの報告数\*の推移)



※平年:過去10年間の平均

※定点あたりの報告数:指定された1医療機関当たりの平均患者報告数



### おしえて看護師さん! (第3回)

梅雨の時期は、高温多湿になり、食中毒が発生しやすくなります。家庭内においても、食品の管理・手洗い・食器洗いの不備等で食中毒を引き起こす可能性がありますので、十分ご注意ください。