

保健だより

2014年11月1日（土）発行

11月8日は「いい歯」の日

厚生労働省と日本歯科医師会は『生涯を通じた歯の健康づくり』を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようになるということです。「いい歯」の日は、この8020運動の一環として定めています。

永久歯は一度虫歯になり抜いてしまうと、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯みがきを忘れずにしましょう。また、栄養と健康にも気をつけて生活しましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



SIDS(乳幼児突然死症候群)とは？

全国で平成24年の一年間で152人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因の上位になっています。生後1～4ヶ月頃が多く、そのほとんどが1歳未満の赤ちゃんに起きています。原因はよくわかっていませんが、家庭での育児環境の中にSIDSの発生率を高めるものがあることが明らかになっています。

～ SIDSを減らすための主なポイント ～

- ① あおむけ寝で育てましょう。・・・うつ伏せ寝は発症の危険性が高いです。
- ② タバコはやめよう。・・・父母とも喫煙している場合、発症の危険性が非常に高いです。
- ③ できるだけ母乳で育てましょう。・・・ミルクの場合、母乳の場合に比べ発症の危険性が高いです。
- ④ なるべく赤ちゃんを1人にしない。・・・良く寝ているからといって長時間赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。赤ちゃんを1人にして外出はやめましょう。なるべく赤ちゃんと同じ部屋で寝るようにしましょう。



難聴について

子どもは耳の聞こえが悪いと言葉の発達が遅れてしまいます。音に対する反応やあやしたり話し掛けたりしたときの反応を見ることで、難聴の疑いに気付くこともあります。注意してみましょう。難聴の程度は軽いものから重いものまでさまざまです。言葉の遅れを最小限にするためには、なるべく早期に難聴を発見することが必要です。又、子どもは大人のような聴力検査は難しいのですが、音を聞かせながら脳波を測定するといった方法もあります。このような検査ができる医療機関は限られていますので、難聴が疑われる場合には、まず近くの耳鼻咽喉科に受診しましょう。



又、子どもに多い滲出性中耳炎にかかることで、軽い難聴が現れたりすることがあります。例えば、「最近、子どもの耳の聞こえが以前と比べて悪くなったような気がする」「呼び掛けても返事をしない」「テレビの音を大きくし見ている」「聞き返しをする」などの症状で気付くことがあります。なお、鼻づまりが長い間続いたり、風邪をきっかけとしたりして発症する滲出性中耳炎は、ほとんどの場合、回復する病気ですが、治療に長くかかることもあります。早期に発見し、治療することが何よりも大切です。

【添付文書】