

姫路市保健センターだより（林田町・夢前町・安富町版）令和6年度2月発行



知ってほしい！子どものお口の健康について



安富分室管内の子どものむし歯事情

3歳児健康診査で1本以上むし歯のある子どもの割合は、R3年度が最も多く、その後徐々に減少しています。しかし、市全体と比べると分室管内の割合は依然高いです！

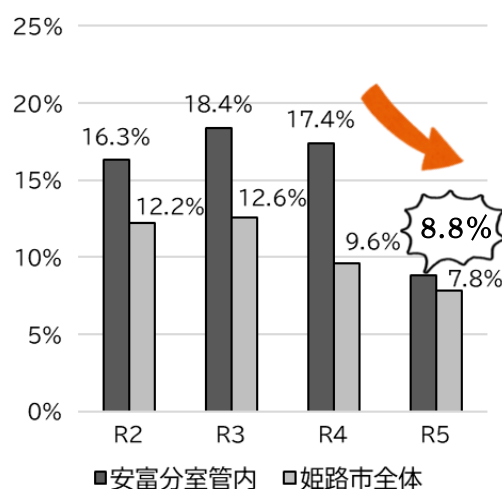


乳歯のむし歯が及ぼす悪影響は…

- ・永久歯のむし歯につながりやすい
- ・食べ物がかみにくくなる
- ・あごの発達が悪くなる

など

1本以上むし歯のある子どもの割合



元気なお口づくりのためにできること

①歯みがき習慣

笑顔で声をかけ、歯ブラシをゆっくり小さく動かしながら歯磨きをしましょう。

食べたら
磨こう



磨いた後は
飲食しない

②食習慣の注意点

・間食について

だらだら食べずに時間を決めよう。

・飲み物について

水分摂取はお茶か水にしよう。

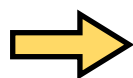
果汁100%やスポーツ飲料にも多くの糖が含まれています。

飲み物もおやつの一部と考えて！



③フッ化物塗布をしよう

フッ化物は歯を強くする働きがあり、むし歯予防に効果があります。下の歯が生え始めたら定期的に歯科へ通い、上下の前歯が生えたらフッ化物塗布を行いましょう。



母子健康手帳のこどもの歯みがき相談券をぜひお使いください。

歯みがきやフッ化物の相談を無料で受けられます。

（※対象者は生後1歳3か月まで。詳細は母子健康手帳をご確認ください。）





この季節は、寒さと比較し感染症が流行する時期です。特にノロウイルスは感染力が強く、集団感染を起こしやすいため、一人一人が予防と対策を心掛けることが重要です。

ノロウイルス感染症って？

**12月末～3月中旬
が流行のピーク！**

ノロウイルスは人の腸管で増殖し、下痢・嘔吐・腹痛・軽度の発熱等の症状が現れます。食事（特に二枚貝）やウイルスが潜む便・嘔吐物からの感染が多く、子どもや高齢者は重症化しやすい感染症です。発症まで1～2日の潜伏期間があると言われています。長期免疫が成立しないため、一度かかった人でも何度も発症する可能性があります。

ノロウイルス感染症を予防するために

①手洗い

★洗うタイミング

- ・トイレに行ったあと
- ・料理をする前
- ・次の調理作業に入る前
- ・食事の前

★汚れが残りやすいポイント

- ・指先、指の間、爪
- ・親指のまわり

②食材の加熱

食品の中心部まで十分に火を通しましょう。

**中心温度 85～90℃で
90 秒以上の加熱を！**



③調理器具の洗浄・除菌

- ・洗剤で十分洗浄し、次亜塩素酸ナトリウム消毒液（0.02%）で消毒しましょう。
- ・または熱湯（85℃以上）で1分以上加熱します。

感染源となる便・嘔吐物を処理する時の注意点！

ウイルスの飛び散り、浮遊がないよう処理することが大切です！

1) 処理する人以外は処理物に近づかない。

処理する時は使い捨ての手袋、マスクとエプロンを着用し、部屋の換気をする。

2) 処理物よりも広範囲にウイルスが飛散している可能性があるため

処理物よりも広範囲にペーパータオル敷き、**次亜塩素酸ナトリウム消毒液（0.1%）**を浸す。

3) 処理物にペーパータオルをかぶせたまま、外側⇒内側の方向でふき取る。

4) ふき取った場所まわりを、次亜塩素酸ナトリウム消毒液（0.1%）を浸したペーパータオルで拭きとり、10 分後に水拭きする。



※処理物があった場所以外（ドアノブ・手すり・便座など）も消毒しましょう

☆作り方☆

ペットボトルに500mlの水とキャップ2杯の原液(市販のハイター等)を入れる。

※ノロウイルスには
アルコールは効きません！

中央保健センター 安富分室 安富保健福祉サービスセンター

- 場 所 姫路市安富町安志 1151 番地（安富事務所内）
- 電 話 0790-66-2921
- 開所時間 月曜日～金曜日 8：35～17：20（土日祝は休み）

