

いびきは鼻腔から 咽 頭に至る気道のどこかで狭いところがあると起こります。幼児の場合は、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎による鼻の粘膜の腫れやアデノイド肥大や口蓋扁桃肥大などの扁桃組織の肥大によるいびきも時折みられます。また、肥満傾向からくるものであったり、複数の原因が混在していたり、様々なケースが考えられ、それぞれの疾患の程度や年齢によっても治療法が異なります。風邪を引いた時にもいびきをかくことはありますが、2週間以上いびきが続けていたり、頻度が多い場合や睡眠時に無呼吸がみられる場合には受診しましょう。

Q. 歯垢を落とすには定期的に歯科へ通うべきでしょうか？



木田先生（歯科）

歯垢（プラーク）は歯ブラシでとれますが、歯垢が石灰化して歯石になると歯科医院で器具を使わないと取れません。歯石をそのままにしておくと、歯石の間に歯垢がたまります。今は歯科も予防の時代。むし歯になってからではなく、定期的に検診を兼ねて受診しましょう。

Q. 今行っているフッ素洗口は卒業後も効果がありますか？



木田先生（歯科）

フッ素は歯質を強くする効果があります。フッ素の効果が一番期待できるのは永久歯に生え変わる小児の時期です。また、高齢者になると歯肉が下がり象牙質が露出しますが、そういった高齢者にも使われます。フッ素は塗布や洗口などいろいろな方法がありますが、使わなくなると効果がなくなっていきます。フッ素入りの歯磨剤（歯磨き剤）もあり、今まではフッ素の基準が999ppmまでだったのですが、1000ppm以上のもも販売できるようになったので、歯磨剤を使用することも有効です。歯科医院に行くと学校で使っている洗口用フッ素を購入することもできます。卒業後も歯磨剤等のフッ素を上手に使ってむし歯を予防しましょう。

Q. 抗生物質はかぜにも効果がありますか？



宮野先生（薬剤師）

抗生物質は細菌には効果がありますが、ウイルスには効果がありません。風邪の原因はウイルスであることがほとんどですので、風邪には抗生物質は効果がないといえます。溶連菌等細菌感染している場合は必要な時もありますので医師に相談し、医師の指示に従って服用してください。

Q. インフルエンザという高热のイメージがあり、受診するかどうかは熱の高さを基準にしてしまいましたが、今年はいろいろな場合があると聞きました。基準をあまり持たないほうがよいのでしょうか？



山下先生（内科）

今まではインフルエンザといえば、高热が出て、関節が痛いというイメージでしたが、症状が軽く熱が低い場合でも、検査をしてみると陽性になることがあります。陽性であれば、症状は軽くても他の人にうつすことになります。ワクチンを接種していると、ウイルスの増殖を抑える効果があり、陽性でも比較的軽いうちから検査をします。検査キットを使うと9割くらいの確率で診断できます。陽性であれば、症状は軽くても薬を飲んで休むことが大切です。

Q. インフルエンザの予防には湿度も大切だと思いますが、教室に加湿器はありますか？

幼稚園は発達段階や抵抗力を考慮して各教室に置いています。他の教室はない教室がほとんどですが、濡れタオル等で対応しています。子どもの体調に変化があった場合には環境の整った別室で対応するようにしていますが、今後、加湿器の設置も含めて検討します。

Q. 予防接種は全員が受けていますか？

子どもたちには、保健だより等を通して啓発をしています。職員につきましては、医療機関と連携して積極的に受けています。