



荇北町社会福祉協議会
荇北町子育て支援センター
熊本県天草郡荇北町志岐32番地3
TEL (0969)35-1270
町内無料電話 35-1270
FAX (0969)35-1270



はじめまして



開設日	月～金の毎日（祝日を除く）	対象	子育て中の保護者と子ども 子育て中のママのみ マタニティママ
開設時間	午前9時30分～午後3時	利用料	町内 100円 町外 200円
場所	荇北町新ふれあい館		

* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください

紫外線が強くなってきました。
この時期は、1年で浴びる紫外線の半数以上を占めるといわれています。一番紫外線対策が必要な時です。帽子を被る習慣をつけ、日焼け止めクリームなどを塗布して十分な対策をしましょう。

6月の行事予定

6日(木)クッキング AM10:15～
14日(金)九電さんの講話 AM10:30～
簡単手芸
19日(水)誕生会 AM10:30～
(4.5.6月生まれ)

みんな揃ってハイポーズ



ほんとは、仲良し!



クッキングや製作・おしゃべりタイム等いろいろな行事に楽しく参加できますよ。気軽に遊びに来てください。

色んなものにデコパージュ!!



育児情報

歯の役割は食べ物をおいしく感じたり、発音をよくしたりなど、日常生活を送るうえで欠かせないことばかりです。いつまでも健康的な歯にいるための今役立つケアやヒントを赤ちゃんの月齢ごとに紹介します。

3か月ぐらいまで～汚れをやさしくとりましょう

まだ、舌の動きが未熟なため、ミルクかすなどの汚れが残しやすいので、歯ぐきと唇の間の汚れがあるときはやさしく取り除いてあげましょう。歯みがきを始める前の準備段階として、頬をさわったり清潔な指で歯ぐきをなぞったり、可能ならガーゼで口の中を拭くことなども徐々に慣らしていきましょう。

6か月ぐらいまで～ガーゼで拭くことがはじめての1歩

歯が生えはじめた口の中は歯を守る役割である唾液が多いので、すぐに虫歯にはなりません。まずは、ガーゼで口の中を拭いてあげることから始めましょう。最初の乳歯が1本生えてきたら、赤ちゃん用の歯ブラシで磨きますが嫌がる場合は、ガーゼのほかに太い綿棒を使ってもいいでしょう。赤ちゃんが眠っている間は唾液が少なく、むし歯菌が活発になるので、お昼寝、夜寝る前は忘れずにケアをしましょう。

10か月ぐらいまで～まずは歯みがきに慣れましょう

最初に生えてくること多い下の前歯は、常に唾液に守られているので、虫歯になりにくいのですが、歯みがきに慣れるための練習をはじめましょう。大人の手の上に子どもを仰向けに寝かせ、顔や口のまわりに触ったり、話しかけたり、リラックスしながらガーゼなどで歯を拭いてあげ、そのあと少しずつ歯ブラシを使い、徐々に歯ブラシの感触に慣れさせていきましょう。虫歯予防でよく耳にするフッ素は、歯が1本でも生えてきたら、その都度歯科医院で塗ってもらうといいでしょう。

お誕生日ぐらいまで～歯ブラシでの歯みがきをしましょう

上の歯も生えてきたら、虫歯予防を意識しましょう。上の前歯は唾液が届きにくいので、下の前歯より歯みがきの必要性は高くなります。上の前歯4本が生えるころには、ガーゼから歯ブラシにかえましょう。歯ブラシを使う際は、上唇の裏側にある上唇小帯というひだに注意して、そこに直接歯ブラシがあたらないようにしましょう。軽い力で細かく動かしてみがくと効果的です。

お誕生を過ぎてから～仕上げみがきをしっかりとしましょう

少しずつ歯ブラシに慣れてきたら、次の目標は自分で歯ブラシを口に入れることです。きちんと磨けなくても、自分で歯みがきのまねができるようにして、最後の仕上げみがきをしっかりとあげましょう。歯みがきは毎食後が理想的ですが、難しい場合は夕食後から就寝までの間に丁寧な歯みがきをしましょう。歯科検診も定期的に受けるようにしましょう。

子ども用歯ブラシの選び方

子どもが、目で歯ブラシを確認して、手で握って、自分で歯ブラシを口に入れるという一連の動きが、口やからだの発音を促すといわれています。子どもの興味をひく、かわいい、かっこいい歯ブラシを用意してみましょう。たかが歯ブラシ、されど歯ブラシ・・・なのです。
歯ブラシは、子ども用と大人が使う仕上げみがき用の2本を用意しましょう。

終わりに

赤ちゃんは、歯みがきをいやがることもあると思います。そんな時は、大人が膝の上に仰向けに寝かせ、口のまわりをやさしくなでたり、口の中にそっと指を入れてみたり、話しかけたり、歌を歌ってあげたりしながら時間をかけて丁寧にみがいてあげましょう。歯みがきが子どもとの良いコミュニケーションの時間となり毎日の楽しい生活習慣になってくれると嬉しいですね。2～3歳の間にむし歯菌が定着してしまうと、将来むし歯になりやすい口内環境を作るので、子どものころの歯みがきは非常に大切なのです。

絵本の紹介 のせてのせて



松谷みよ子の赤ちゃんシリーズの1冊です。「のせてのせて」とまこちゃんの車に乗りたがる動物たちのやりとりが愛らしくたまりません。作者の優しく温かい眼差しがあります。言葉のリズムや表情豊かな動物たちとの疾走感。長きにわたり愛されている本です。車好きな子どものお気に入り絵本になること間違いなしです！繰り返し読んで、親子で楽しんでみてください。

文/松谷みよ子
絵/登校時 啓
出版社/童心社
本体価格/¥756

