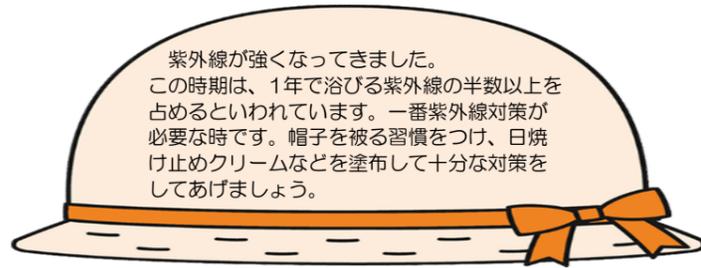




〒北町社会福祉協議会
〒北町子育て支援センター
熊本県天草郡〒北町志岐32番地3
TEL (0969)35-1270
町内無料電話 35-1270
FAX (0969)35-1270

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。



5月のクッキング

- ・豆ご飯
- ・あおさのみそ汁
- ・スタミナサラダ
- ・豚肉と春野菜のオイスター炒め



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	〒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

6月の行事予定

12日(金)10:15～ クッキング
18日(木)10:30～

4・5・6月生まれ誕生会

はじめまして



ふれあい遊び

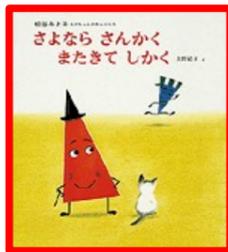


ママが作りました!



クッキングや製作・おしゃべりタイム等々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。

えほんのしょうかい



文/松谷みよ子
絵/上野 紀子
出版社/偕成社
本体価格/¥1000+税

「さよならさんかく」から始まるわらべうたの本です。

赤ちゃんのための絵本なので文章はあまり長くありません。わらべ歌といってもしっかりとストーリーもあって面白い絵本です。

お化けが沢山でてくるページでは、子どもたちは、そのページが出てくると隔々まで絵を見て楽しんでます。最後はお化けも含めてみんなが眠ってしまうので、おやすみ前の1冊におすすめの絵本です。

子どもの虫歯予防について

赤ちゃんに歯が生えてくると成長を実感する一方で、虫歯のことが気になってきませんか？子どもの頃虫歯でいやな経験をしたパパやママなら、同じ経験をさせたくないですね。そこで今回は、子どもの虫歯予防の方法を紹介します。

子どもが虫歯になる仕組み

虫歯とは、酸によって歯が溶かされる病気です。歯が苦手とする酸を作り出すのがいわゆる「虫歯菌」です。虫歯菌は、食べカスなどでできる歯垢に生息し、糖分を利用して活発に酸を作り出します。酸の影響で溶けた歯は、皮膚などの傷のように自然に元通りになることはありません。

子どもの虫歯を予防するには

虫歯菌と糖分を減らすことができれば虫歯になりにくくなります。そのための具体的な方法を4つ紹介します。



虫歯予防1. 赤ちゃんのときに虫歯菌の感染を防ぐ

生まれたばかりの赤ちゃんの口内には、虫歯菌はいません。虫歯菌のほとんどは赤ちゃんが2歳半を過ぎる頃までの間に大人から感染しているのです。虫歯菌は、唾液を介して感染するので●大人が口をつけた箸やスプーンで赤ちゃんにご飯を食べさせない●大人が一度でも口をつけた食べ物は食べさせない●赤ちゃんの口にはキスをしないなどを心がけることで、虫歯菌の感染リスクを抑えられます。



虫歯予防2. 毎日の歯磨きで口内の虫歯菌と糖分を一掃

3歳までに歯磨きを習慣化することは虫歯予防の基本です。最初は歯ブラシに抵抗を感じる子もいるので、乳歯が生え始めたらガーゼで拭くようにして歯磨きを習慣づけましょう。



虫歯予防3. 食生活を見直して糖分摂取を減らす

唾液は口の中を中性にし、虫歯になるのを防いでくれます。食物繊維が豊富な(きのこ類・にんじん・かぼちゃ・ごぼうなど)噛みごたえのある食べ物を取り唾液の分泌を増やしてあげましょう。特にチョコレートや飴、ジュースなどは、食べたあといつまでも糖分が口の中に残るので、できるだけ控え食べた後にはすぐに歯磨きまたは、うがいをすると予防効果が高まります。

虫歯予防4. 定期的に歯医者を受診する

赤ちゃんや子どもの歯は、見分けにくいのが特徴です。虫歯が黒くなるのではなく、白っぽくみえるだけのことがあるので、気づかないうちに進行することもあります。早期発見するために、定期的を受診してチェックしてもらいましょう。



虫歯の予防はなかなか効果の見えづらいものですが、乳歯の時虫歯になると、永久歯も虫歯になりやすくなります。毎日地道に実践しておくことが健康な歯を守ることに繋がります。子どもと一緒に楽しみながら毎日の口内ケアに取り組んでみてください。

くまもと歯っぴーかむカムひごまる協議会より

ペロタッチ効果

- * 嘔吐癖がなくなった
 - * 発語の遅れが見られたが、解消できた
 - * うがいがうまくできるようになった
 - * 歯磨きを嫌がらなくなった
- 歯磨きを始める前に試してスムーズな歯磨を進めていけたらいいですね。

