

子どもの歯をむし歯から守りましょう

鯉のぼりがたなびく季節となりましたね。『こどもの日』は、子どもたちが楽しく笑い、たくさん食べて、元気に大きくなりますようにと願うものです。その笑顔や食べるために重要な口を守るためにも、“歯”は大切にしましょう。

歯磨きをはじめよう！

○歯が生えてきたら、歯磨きスタート！

個人差もありますが、だいたい5～8か月頃には“乳歯（子どもの歯）”が生えはじめます。下の歯が生えたら、湿らせたガーゼや口用のウェットティッシュで歯や歯ぐきを拭くことから始めましょう。

○準備が大事

歯が生える前から準備しておくことで、嫌がらずにスムーズに歯磨きをスタートさせることができると言われています。

<口に触られることに慣れさせておこう！>

- 例えば…
- 頬を触ってふれあい遊び
 - 清潔な手で唇や歯ぐきをやさしく触る など

△歯磨きで注意すること

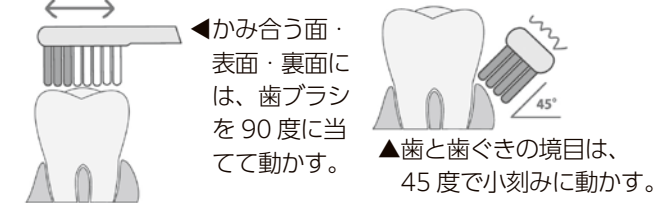
○それぞれに合った歯ブラシで

大切な歯を守るためにも、年齢にあった歯ブラシを選びましょう。

<こんな歯ブラシを選ぼう！>

- 0～5歳頃：子どもが握りやすい太めのもので毛はやわらかめで安全に配慮されたもの
- 6歳以降：年齢にあった歯ブラシで、ヘッドが前歯2本分程度のもの
- 仕上げ磨き：柄が真っ直ぐで持ちやすい長さで、ヘッドは小さめのもの

○正しい歯磨きで歯を守ろう！



虫歯を予防するために…

○“強い歯”を育てよう！

フッ素は、歯を酸に強くしたり、歯を修復したりする役割があり、フッ素配合の歯磨き粉を使うことで、むし歯予防の効果がアップします。

○甘～いものには“糖”がある！

甘いお菓子には、虫歯の原因になるたくさんの“糖”が含まれます。おやつには、おにぎりやおせんべい、果物がオススメです。



○食事の時間に気をつけよう！

だらだらと食事や間食をすることで、口の中が酸性になり、歯が溶けやすくなってしまいます。食事の回数や時間には気をつけましょう。

○家族も注意しよう！

生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌は存在せず、大人からの感染でむし歯になります。そのため、家族のむし歯治療が大切になります。

大切な“歯”を守るために、健診を受けましょう！

町では、年齢に合わせた健診の助成をしています。歯科医院での定期的な健診が、お口の健康への第一歩です。

- 妊産婦歯科健診 妊 妊娠中～産後1年未満
- 2歳児歯科健診 妊 2歳頃から3歳になるまで
- 節目歯周疾患健診 妊 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳
- 後期高齢者歯科健診 妊 77～80歳・85歳・90歳

※対象者には案内を送付します。



(健康推進課)



くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信

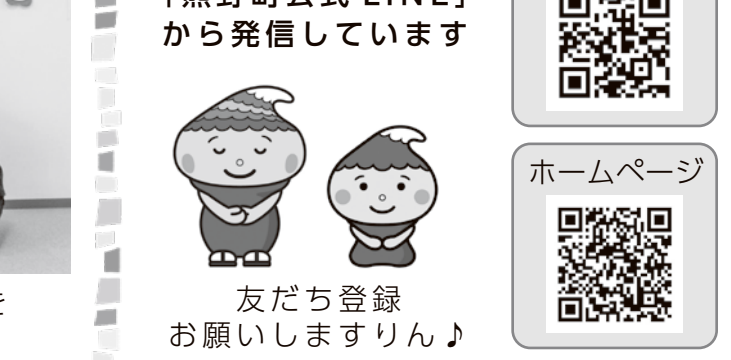
くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター
ファミリー・サポート・センター
(熊野町貴船9-14)
☎ 820-5502 ☎ 855-0805
開 平日(祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00
毎月1回土曜日または日曜日 9:30～11:30

お誕生会



2月生まれのお友だちをお祝いしました♪

子育て情報は「熊野町公式LINE」から発信しています



友だち登録 お願いしますりん♪

【要予約】年齢別の親子遊び わくわくキッズ

[内容]パッチンカエル

時 5月19日(月) 9:30～11:30 対 2歳以上

申 電話やLINE、ホームページのお問い合わせフォームなどからお申し込みください。

締 5月16日(金)まで



音楽に合わせてダンス♪

くまの・こども夢プラザで “子どもの居場所づくり事業”を行っています

学校以外の子どもたちの居場所として、くまの・こども夢プラザを活用してください。地域のボランティアの人にも来ていただき、少人数で、自由に楽しく過ごしています。予約は必要ありませんので、気軽にお越しください。

時 毎週水・金曜日 10:00～15:00

所 くまの・こども夢プラザ2階 研修室・ラウンジ

[活動目的]生活リズムの確立、ひきこもり予防

[活動内容]創作活動や個別学習、運動など、参加者で自由に決めます。

問 くまの・こども夢プラザ ☎ 820-5502

