

みんなのわ

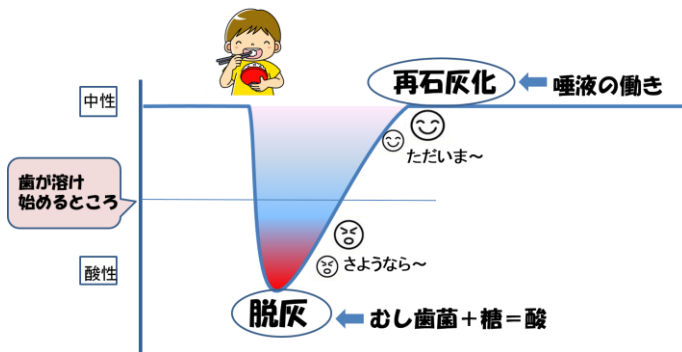


ママだからできるむし歯予防②

鶴岡友恵
鶴沢歯科クリニック副院長

●食べ物とむし歯の関係 ～砂糖はむし歯菌の大好物～

『むし歯＝細菌感染＋生活習慣病』というお話を前号でご説明しました。乳幼児期のむし歯は、生活習慣の中でも特に食習慣と深い関係があります。乳幼児期はまだ胃袋が小さいため、食事だけでなくおやつでも栄養（熱量）を採る必要があります。この食習慣（食べ物を頻繁に口に作る習慣）においておやつの選び方、食べ方はお口の中の環境に大きく影響します。食後、お口の中では次のような変化が起きています。



食事をした直後から、むし歯菌が食事の中の糖質をエサに『酸』を作り始めます。そのためお口の中が酸性になっていきます。

歯を型作るミネラルは、その『酸』により溶けだし（＝脱灰）、その後唾液の力によりお口の中が中和されると再び修復（＝再石灰化）されます。

※糖質・・・砂糖、果糖、乳糖、でんぷんetc

糖質の中でも『砂糖』はむし歯菌の最大のエサです。食事以外に砂糖を多く含んだものをダラダラ飲食していたらどうなるでしょう。。。むし歯菌が常に酸を作り続けることになります。すると唾液による修復（再石灰化）が間に合わず、一方的に歯が解け続け（脱灰）むし歯になってしまうのです。

●上手なおやつの選び方・食べ方 ～おやつは食事～

子どものおやつコーナーに可愛らしいスナック菓子が並んでいると、『おやつ』＝『おかし』と勘違いしてしまいがちです。しかしスナック菓子はたくさんの砂糖と油を使い食べやすく加工されているものがほとんどです。おやつとは本来、3度の食事では補えないを栄養（熱量）摂るためのもので、大人が楽しみで食べるものとは区別する必要があります。『おやつ』＝『4回目の食事』と考えましょう。

また0～5歳は、色々な味を体験しながら味覚が形成される時期です。味覚が未発達なお子さんにとって、砂糖の甘みはとても魅力的で強い個性をもった味です。砂糖の魅力を感じてから控える努力をするのはなかなか難しい上、幅広い味覚の発達を妨げることになってしまいます。砂糖が沢山使われたお菓子類は本当に特別な日のお楽しみとしましょう。

< おやつの選び方・食べ方 >

おすすめ

ややおすすめ

特別な日のお楽しみ


買わない

時間・場所・量を決めてダラダラ食べない
水分補給は基本的に水かお茶



6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館 携帯版ホームページ				1 うさぎ①②	2 りす 保健相談	3 心理相談
4 ゆずいおひろば 心理相談	5 むし歯予防講座 おはなしかた	6 休館日	7 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	8 ぱんだ	9 りす 保健相談	10 ひまわり 心理相談
11 心理相談	12 子育て難相談 相談 子育て支援研修	13 休館日	14 なごみひろば アレルギー相談	15 うさぎ①②	16 りす 母乳育児講座 保健相談	17 心理相談
18 サンデーひよこ 心理相談	19 幼稚園の話 育児サークルリー ダー講習会	20 休館日	21 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	22	23 りす 保健相談	24 心理相談
25 心理相談	26	27 休館日	28 ひよこ なごみひろば アレルギー相談 身体測定	29 ぱんだ	30 りす 保健相談	

わいわいひろば

ひよこ（2か月～おおむね6か月）



「ふれあい遊びを楽しもう！」

7日・21日・28日
(10:00～10:30)

定員 8組（担当：藤沼）

※持ち物はありません



うさぎ（おおむね1歳児）

「運動遊びを楽しもう！」

1日①②・15日①②

(①9:50～10:30 ②10:40～11:20)

定員 10組（担当：吉村）

※持ち物はありません



りす（おおむね7か月～11か月）

「ふれあい遊びを楽しもう！」

2日・9日・16日・23日・30日
(10:00～10:30)

定員 8組（担当：越智・鈴木）

※持ち物はありません



ぱんだ（おおむね2歳児以上）

「ふれあい遊びを楽しもう！」

8日・29日
(10:40～11:20)

定員 10組（担当：可世木）

※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて★

6月 1日～15日開催分・・・5月15日午前9時より受付開始

6月16日～30日開催分・・・6月 1日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00
各回定員 10名 第2のみ12名

事前申込制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。お申し込みは
5月15日午前9時より受付を開始いたします。(担当：佐々木・東原・加納・鈴木)

7日「離乳食7か月～8か月頃」 ※14日「1歳～1歳6か月頃のママの集い」
21日「こんなときどうしてる(病気や怪我)」 28日「卒乳・断乳について」
※第2週(14日)のみ託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は5月20日(土)までに館内窓口又はお電話にてお申し込み下さい。尚、料金は200円となります。

おはなし会

5日(月) おはなし花かご
10日(土) ひまわり

時間は全て15:00~15:30です。お申し込みの必要はありません。この他にも、毎週金曜日は「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

身体測定

28日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。看護師が同席しますので、ご不明な点はお尋ねください。

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001 まで、どうぞお気軽にお電話ください。

館長のコラム

親の背中

「両親がひたむきに生きる姿自体が、どんな幼い子にも素晴らしい影響を与えるのです。」
井深 大(ソニー創業者)

小さい子でもママやパパの頑張る姿は映っているのですね。頑張っている姿が、子どもに一番良い影響を与えるということですね。そう思うとお仕事がんばれます!



子育て支援研修

～子どもとの関わり方・遊び方～

12日(月) 10:00~11:00

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：三須初子(当館館長・保育士)
- ☆参加費：300円
- ☆定員：10名(事前申込制・先着順)
- ☆対象：子育て中の保護者、子育て支援に関わっている方等

※託児希望者は先着8名まで承ります

ご予約は5月20日(土)までに館内窓口
またはお電話にてお申し込み下さい。
尚、料金は200円となります。

育児サークルリーダー講習会

19日(月) 14:00~15:30

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：廣瀬万穂(当館副館長・保育士)
- ☆定員：10名(事前申込制・先着順)
- ☆対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者等

※今月はわらべうた、新聞遊び、パネルシアター等をご紹介します!

講座

講座は事前のお申し込みが必要です。

お申し込み受付は5月15日午前9時より開始いたします。

ママだからできる 子どものむし歯予防講座

5日(月) 10:00~11:00

☆会場：子育て支援館 多目的室

☆講師：鶴岡友恵
(鶴沢歯科クリニック副院長)

☆参加費：300円

☆定員：10組

☆対象：0歳~1歳半未満のお子様と
保護者

☆持ち物：①いつもお子様が使っている
歯ブラシ②ハンドタオル



母乳育児講座

~みんなで語ろう母乳育児~

16日(金) 10:00~11:00

☆会場：子育て支援館 多目的室

☆講師：鶴瀬恵(うのとうろ母乳相談室・助産師)

☆参加費：300円

☆定員：15組

☆対象：母乳育児されている方、母乳に興味
のある方、おばあちゃんに参加も
お待ちしております

☆持ち物：なし



幼稚園の話

~笑顔の時間 ようこそ、幼稚園へ~

19日(月) 10:00~11:00

☆会場：子育て支援館 多目的室

☆講師：岸憲秀([公社]千葉市幼稚園協会
会長、学校法人羔学園 羔幼稚園園長)

☆参加費：無料 ☆定員：20名

☆対象：これから幼稚園の入園を考えて
いらっしゃるお子様(1歳以上)の保護者

☆持ち物：なし

※託児は行っておりませんのでご注意
ください

ゆずりあいひろば

4日(日) 10:00~12:00

会場：子育て支援館 事務室前ホール

〈譲りたい方〉

6月1日までに譲りたいものを当館までお持
ち下さい。なお、お持ちいただくものは0歳~
6歳までの子ども服、帽子、靴、鞆等に限らせ
ていただきます。下着類はご遠慮下さい。

〈譲ってほしい方〉

当日6月4日はご自由にお越し下さい。
上記の時間に開催しています。
1家族あたり3点までお持ち帰り頂けます。

パパ&ママ救命教室 ~こどもの喉に物が!その時あなたは?~

★日時：10日(土) 1回目 9:30~10:15 2回目 10:30~11:15

★会場：子育て支援館 多目的室

★講師：公益財団法人千葉市防災普及公社指導員

★定員：各回8組 16人程度(事前申込制・先着順)

★対象：0歳~1歳未満のお子様と保護者の方

★申込：5月1日(月)9時から公益財団法人千葉市防災普及公社 ☎043(248)5355

※動きやすい服装でお越し下さい。子育て支援館では受付できません。

ファミリー・サポート・センターって?

子育て中のお母さんは日々大忙し、そんな
お母さんを地域にお住まいの方々が子育てを
お手伝いしてくれる。それが、ファミリー・
サポート・センター(ファミサポ)です♪

☆登録するには・・・☆

まずは、センターにお電話か子育て
支援館内の窓口にお越し下さい。

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F

☎ 043-201-6000 (代表)
043-201-6003 (fax)
043-201-6001 (相談)
043-201-6571 (ファミサポ)

✉ info@kosodateshien.or.jp

HP www.kosodateshien.or.jp/

発行責任者：三須初子