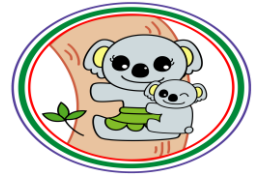


# みんなのわ



**鶴岡友恵**  
鶴沢歯科クリニック副院長

## ママだからできるむし歯予防①

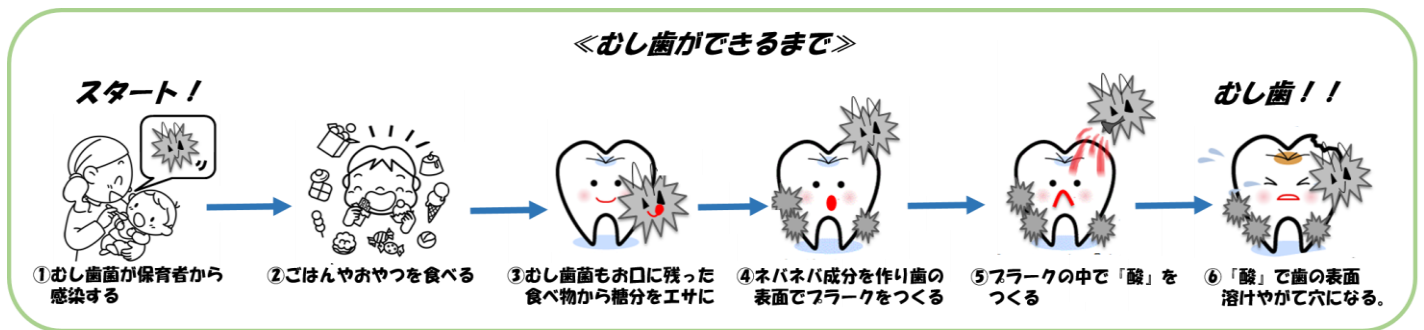
### ●はじめに

わが子にむし歯を作りたいくない！というのは親の願いだと思います。むし歯予防に対する意識も高まり、むし歯予防グッズも多く販売され、情報もあふれています。しかし実際わが子を前にどのように取り組めば良いのか迷っておられる方も少なくないでしょう。今回から、2回にわたり『ママだからできるむし歯予防』のポイントをご紹介します。



### ●むし歯ができるまで ～むし歯は細菌感染から始まる生活習慣病～

「むし歯」＝「黒い穴」とイメージしがちですが、「穴」になるまでには、長い時間が経過して



います。歯の表面では色々なプロセス（過程）を経て虫歯の穴になります。

生後間もない赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はいません。歯が生えてくるころ、主な保育者（ご家族）から唾液を介して感染します。その後、むし歯菌はお口の中で、赤ちゃんの食べた食事やおやつから糖質をエサにして増殖し、特有のベタベタ成分を出します。それにより歯の表面に強固な巣（＝プラーク）を作ると同時に巣の中でとても強い『酸』を作り出します。歯は酸にとっても弱く表面から溶かされてしまいます。特にお砂糖を含んだ甘いものを沢山摂取し、一定以上の時間歯ブラシができない生活習慣をおくることで、歯がどんどん溶かされ穴ができてしまうのです。つまり、むし歯は『細菌感染症』と『生活習慣病』という2つの側面をもった病気です。

### ●むし歯のプロセスを知れば怖くない！

上の図→→→が進まないように生活の様々な場面でプロセスを断ち切ることがむし歯予防です。代表的な方法を右にまとめました。

お母さんをはじめご家族のお口を清潔にすることにより赤ちゃんへの感染を減少させることができます。まずはご自身の歯磨き習慣を見直したり、治療途中の方は歯科医院を受診しましょう。（次号に続く）

#### 《むし歯の予防法》

- ① むし歯菌感染予防（家族皆でお口を清潔にしよう）
- ② シュガーコントロール（お砂糖と上手につき合おう）
- ③ プラークコントロール（歯磨きを上手にしよう）
- ④ 歯質の強化（フッ化物を使って強い歯を作ろう）





# 5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 おはなし花かご	2 休館日	3 ひよこ なごみひろば	4 うさぎ①②	5 りす 保健相談	6 ハンドタッチ& スキンケア講座 心理相談
7 お父さんと遊ぼう 心理相談 でんでん虫	8 子育て支援コンシ ェルジュ出張相談 アレルギー相談	9 休館日	10 なごみひろば アレルギー相談	11 ぱんだ	12 りす 保健相談	13 ヘアカット講座 心理相談
14 心理相談	15	16 休館日	17 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	18 うさぎ①②	19 りす 保健相談	20 ボランティア講習会 心理相談
21 サンデーりす 心理相談	22	23 休館日	24 ひよこ なごみひろば アレルギー相談 身体測定	25 ぱんだ	26 りす 保健相談	27 手作りおもちゃ講座 心理士による講座 心理相談
28 心理相談	29	30 休館日	31 なごみひろば アレルギー相談	 子育て支援館 携帯版ホームページ		

## 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！」  
3日・17日・24日  
（10:00～10:30）  
定員8組（担当：可世木、加納）  
※持ち物はありません



サンデーりす  
（おおむね7か月～11か月）  
21日（10:30～11:00）（担当：東原）  
※内容等は通常のりすと同じです。

りす（おおむね7か月～11か月）  
「ふれあい遊びを楽しもう！」  
5日・12日・19日・26日  
（10:00～10:30）  
定員8組（担当：越智、東原、藤沼）  
※持ち物はありません



うさぎ（おおむね1歳児）  
「つくって遊ぼう！」  
4日①②・18日①②  
（①9:50～10:30 ②10:40～11:20）  
定員10組（担当：鈴木）  
※持ち物はありません



ぱんだ（おおむね2歳児以上）  
「運動遊びを楽しもう！」  
11日・25日  
（10:40～11:20）  
定員10組（担当：吉村）  
※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★

5月 1日～15日開催分・・・4月15日午前9時より受付開始  
5月17日～31日開催分・・・5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

事前予約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4月15日午前9時より受付を開始いたします。(担当：佐々木・加納・鈴木・東原)

3日(祝)「離乳食9か月~11か月頃」 ※10日「日中の過ごし方」  
17日「ママ同士なんでもはなそうよ」

24日「はじめての子育て」 31日「食事の悩みを考えよう」

※第2週(10日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は4月20日(木)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

1日(月)おはなし花かご  
7日(日)でんでん虫

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

24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

“世界を美しくしてくれるのは、そういう人だ”

「人間のなかには、デリケートな性質の人がいるのだ。

世界を美しくしてくれるのは、そういう人だ」

「その子のもっている感じやすい心は大事にして、おとなになっても、もちつづけられるように育てたい。」

松田道雄 医師・育児評論家

センシティブな子どもの育児は、精神的にも肉体的にもつらいものですね。

しかし、世界を美しくしているのはそういったお子様と、育てているお母様です。

とてもすてきです。



# 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 4 月 15 日午前 9 時より開始いたします。

## ハンドタッチケア&スキンケア講座

**6日(土) 10:00~10:45**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：うすき友美（ハンドセラピスト）
- ★参加費：300 円
- ★定員：10 組
- ★対象：0 歳～3 歳までのお子様と保護者
- ★持ち物：なし
- ※爪を短く切り、腕まくりしやすい服装でご参加ください。

## 手作りおもちゃ講座 ～外であそべるおもちゃをつくろう～

**27日(土)10:00~11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：関 美代子  
(保育士・おもちゃインストラクター)
- ★参加費：300 円 ※託児代：200 円
- ★定員：10 名
- ★対象：子育て中の保護者、子育て支援関係者
- ★持ち物：たこ糸（1 巻）色えんぴつやカラーペンシル
- ※託児希望者は先着 8 名まで承ります。  
ご予約は 4 月 20 日（木）までに、館内窓口  
またはお電話にてお申し込みください。

## おうちでできる簡単ヘアカット講座

**13日(土) 9:50~11:00**

(後半個別対応の時間があります)

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：原田順子（美容師）
- ★参加費：300 円 ★定員：15 組
- ★対象：未就学のお子様と保護者
- ★持ち物：なし
- ※切り方を学ぶ講座です。

## 心理士による講座～あそびと子どもの育ち～

**27日(土) 14:00~15:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：山下しずか（臨床発達心理士）
- ★参加費：300 円 ★定員：10 組
- ★対象：0 歳から 2 歳のお子様の保護者
- ★持ち物：なし

## 「お父さんとあそぼう！！」

**7日(日) 10:30~11:10**

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★定員：12 組（事前予約制）
- ★参加費：無料
- ★対象：おおむね 7 か月から 11 か月までのお子様とお父様
- ★申込み：4 月 15 日（土）より、館内窓口・電話・ホームページにてお申込み下さい。



## 「ボランティア講習会」

**20日(土) 14:00~15:30**

- ★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）
- ★定員：20 名（事前申込制・先着順）
- ★対象：ボランティア活動に興味のある方、これからボランティアを始めたい方等
- ◆託児は行っておりません。その他ご不明な点は当館までお尋ねください。

## 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。

千葉県子育て支援館  
(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](mailto:info@kosodateshien.or.jp)  
HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)

発行責任者：三須初子