

# みんなのわ



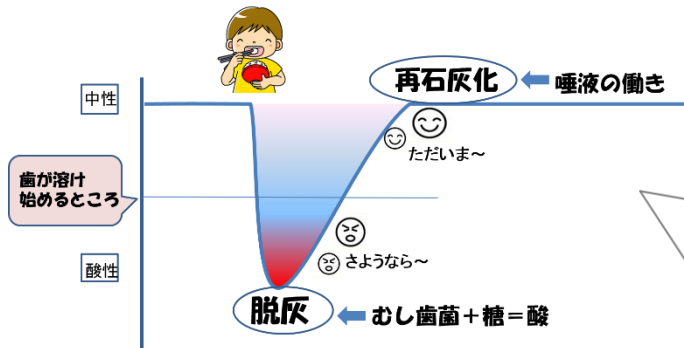
## ママだからできるむし歯予防

鶴沢歯科クリニック 副院長

## 鶴岡友恵

### ●食べ物とむし歯の関係 ～砂糖はむし歯菌の大好物～

『むし歯予防』＝『歯磨き』というイメージをお持ちの方が多いでしょう。しかし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（食べ物を頻りに口にしている習慣）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、一方的に歯が溶け続け（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栄養（熱量）を摂るためのもので、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。

＜ おやつの選び方・食べ方 ＞

<b>おすすめ</b> 	<b>ややおすすめ</b> 	<b>特別な日のお楽しみ</b> 	<b>買わない</b> 
-----------------	-------------------	----------------------	-----------------

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

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。

★歯磨きの仕方歯磨き粉の使い方などは検診などでのアドバイスをご参考になさってください。

# 6月の予定

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。3歳以上の方はマスク着用をお願い致します。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性があります。詳しくはHP・Twitterにてご案内致します。ご理解いただきますようお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館HP QRコード   			<b>1</b> ひよこ(プレママ・パパ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>2</b> 小うさぎ① うさぎ②	<b>3</b> りす 骨盤調整講座 育児・保健相談	<b>4</b> 心理・発達相談
<b>5</b> 心理・発達相談	<b>6</b>	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> ひよこ(プレママ・パパ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>9</b> ぱんだ	<b>10</b> りす 育児・保健相談	<b>11</b> 心理・発達相談
<b>12</b> 心理・発達相談	<b>13</b> ※子育てコンシェルジュ出張相談	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> ひよこ(プレママ・パパ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>16</b> うさぎ① 小うさぎ②	<b>17</b> りす 育児・保健相談	<b>18</b> 子育て支援研修 心理・発達相談
<b>19</b> サンデーりす 心理・発達相談 	<b>20</b> おし歯予防講座	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> ひよこ(プレママ・パパ) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>23</b> ぱんだ	<b>24</b> りす 幼稚園の話 育児・保健相談 	<b>25</b> 心理・発達相談 
<b>26</b> なごみひろば 育児・保健相談 心理・発達相談	<b>27</b> 育児サークル 講習会	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>30</b>		

※子育てコンシェルジュ出張相談～保育園認定こども園・幼稚園入園について～  
予約制14:15～15:30（お一人様15分程度）予約時に時間をお知らせします。  
当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！

## わいわいひろば

サンデーりす（おおむね7か月～11か月）  
19日（10:00～10:30）（担当：松本）  
※内容等は通常のりすと同じです。

※「ひろば」開催中は参加者のみのご利用となります。



ひよこ（2か月～おおむね6か月）

「ふれあい遊びを楽しもう！」

1日・8日・15日・22日

（10:00～10:30）

定員6組+プレママ・パパ2組（担当：黒川）



りす（おおむね7か月～11か月）

「ふれあい遊びを楽しもう！」

3日・10日・17日・24日

（10:00～10:30）

定員6組（担当：吉村）



小うさぎ（おおむね1歳～1歳4か月）

うさぎ（おおむね1歳5か月～1歳11か月）

「体を動かして遊ぼう！」

2日 小うさぎ① うさぎ②

16日 うさぎ① 小うさぎ②

（①10:00～10:40 ②10:50～11:30）

定員6組（担当：加納）



ぱんだ（おおむね2歳以上）

「リズム遊びを楽しもう！」

9日・23日

（10:00～10:40）

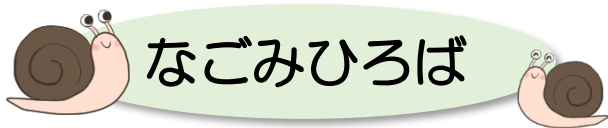
定員6組（担当：森田）

## ★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 10:40~11:40

各回定員6名(お子様の人数は含みません)

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

※開催中は参加者のみのご利用となります。

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。

お申し込みは窓口、電話、HPにて5月15日午前9時より受付を開始いたします。

1日「1歳~1歳6か月頃のママの集い」

8日「先輩ママに聞こう!おむつはずし」

15日「離乳食7か月~8か月頃」

22日「祖父母との付き合い方」



## 多胎児ママ対象

26日(日) 10:30~11:30

「双子・三つ子のママの集い」



## 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・保育士が、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、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

## ~大切な雨の日の体験~ 片 館長のコラム

毎年、6月になると雨の日に傘をさして登校する小学1年生の姿に成長を感じます。4月の頃は、傘の扱いや長靴での歩行に危なっかしさを感じていましたが、何度か雨降りの日を経験し、安全に気をつけて道路を歩いたり、自分で雨具と濡れた衣服の始末をしたりする事に慣れ、自信がついてきたのだと思います。経験の積み重ねから学ぶことはとても大切です。

時々、いつ頃から傘デビューしたらよいかという相談があります。メーカーが出している傘は「対象年齢3歳以上」のものが多くに思います。お子さんが傘に興味を持ちはじめたら、人の迷惑にならない広い所で、傘をさして歩く”傘慣らし”から始めてほしいです。傘を雨除けとして上手に持つためには、腕や手の力、バランス感覚など運動能力の発達が必要です。傘をおもちゃにしない、交通ルールを守るなど大人の言うことも理解できる4歳くらいから雨の日に歩く体験を重ね、雨具の始末や濡れたところをタオルで拭くことも一緒に行くと良いと思います。小学校に行っても、その積み重ねが雨の日に関する心配を軽減してくれます。傘の選び方としては、お子さんでも簡単に開閉ができて先端が丸い安全なタイプがおすすめです。

## 育児サークル講習会 27日(月)10:00~11:15

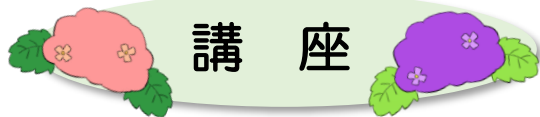
- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★定員：6組(事前予約制・先着順)
- ★対象：育児サークルの方、サークルを立ち上げようと考えている方、子育て支援に関わっている方
- ★講師：廣瀬 万穂(当館副館長・保育士)
- ☆今月は0歳児向けの遊びをご紹介します!
- ※お申し込みは窓口、電話、HPにて5月15日午前9時より受付を開始いたします。

## パパ&ママ救命教室 ~子どもの喉に物が!その時あなたは?~

- ★日時：6月11日(土) 1回目10:30~11:15 2回目14:30~15:15
- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★定員：各回5組(事前申込制・先着順)
- ★講師：公益財団法人千葉県防災普及公社指導員
- ★対象：1歳未満のお子様と保護者
- ★申込：5月2日(月)9時から [公益財団法人千葉県防災普及公社](http://www.kanagawa-pf.or.jp) ☎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を行っていません。







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

※プレイホールが会場の「講座」開催中は参加者のみのご利用となります。

### 「助産師による骨盤調整講座」 3日(金) 10:30開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
- ★定員：8組
- ★参加費：300円
- ★対象：骨盤のゆがみが気になる方
- ★持ち物：なし

### 子育て支援研修～子どもの心を読み取る＝子育てを楽しむ～ 18日(土) 10:30開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：片岡 敏子（当館館長・保育士）
- ★定員：8組
- ★参加費：300円
- ★対象：子育て中の保護者、子育て支援に関わっている方等
- ★内容：「子どもの心を読み取る＝子育てを楽しむ」話 手作りフレーム作成
- ★持ち物：なし



### 「ママだからできる子どものむし歯予防講座」 20日(月) 10:30開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：鶴岡 友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）
- ★定員：8組
- ★参加費：300円
- ★対象：0歳～1歳半までのお子様と保護者
- ★持ち物：なし

### 「幼稚園の話」～笑顔の時間 ようこそ幼稚園へ～ 24日(金) 10:30開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★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）
- ★定員：8組
- ★参加費：なし
- ★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

## お知らせ

- ・感染状況により制限内容が変わることがあります。ご利用の際はHP・Twitterお電話にてご確認ください。
- ・講座開催日のプレイホールのご利用は講座開始の10分前までとさせていただきます。
- ・閉館間際の受付は、閉館時刻の20分前までとさせていただきます。
- ・身体測定は随時受け付けておりますのでお気軽にお声かけください。
- ・6月は「ゆずりあい月間」です。子ども服等ゆずりたい方は5月中にお持ちください  
対象の品：衣類等（0歳から6歳位の子ども服等）  
受付できないもの：①下着②洗濯済みでない物③氏名がある物（詳しくはスタッフまで）

## ちばしファミリー・サポート・センター

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生きてお母さん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・・・☆  
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。

☎ 043-201-6571

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）  
043-201-6001（相談）  
043-201-6003（fax）

✉ info@kosodateshien.or.jp  
HP www.kosodateshien.or.jp/  
発行責任者：片岡敏子



twitter :  
QRコード