

子育てワンポイント

子どもの歯をむし歯から守ろう

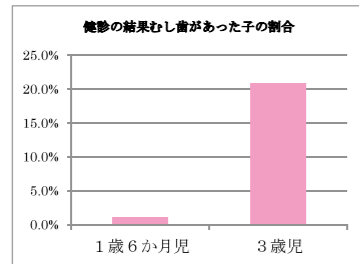
6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。平成26年度の標語は「歯と口は 健康・元気の 源だ」です。歯は小さなうちからしっかりとケアをしていくことが大切です。

むし歯が増えてくるのは2歳ごろ

市では、1歳6か月児と3歳6か月児を対象に、歯科健診を実施しています。

昨年度の健診の結果、むし歯があった子が1歳6か月児では、0.5%だったのに対し、3歳6か月児では20.1%でした。

むし歯が増えてくるのは2歳頃。小さなうちから食後の歯磨き習慣をつけることが大切です。



※同一児の追跡調査ではありません

定期的に歯科健診を受けましょう。

毎日の歯磨きとともに重要なのが、定期的な歯科健診です。むし歯には、早期予防、早期発見が大切です。口のなかのチェックを受けるとともに、正しい磨き方を教わりましょう。

特に2歳児はむし歯になりやすい時期です。市では、2歳6か月児相談、育児相談で「歯科相談」を行っています。また、歯のかかりつけ医を持ち、気になることがあったら早めに相談しましょう。

子どもたちをむし歯から守るポイント

むし歯予防には、毎日の歯磨きの習慣が大切です。よりよい生活リズムは、「むし歯予防」はもちろんのこと生涯を通じた生活の基礎となります。

- ① 食後の歯磨きを習慣にし、毎日仕上げ歯磨きをしてあげましょう。
- ② 1歳頃は「歯磨き慣らし」、親も子ども楽しみながら慣れることを目標にしましょう。
- ③ 2～3歳頃は歯磨きとともに規則正しい生活習慣を身につけましょう。
 - ★おやつ時間を決める
 - ★のどが渇いたときは、水かお茶にする
 - ★寝る前の飲食は控えよう
 - ★よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

歯や口には「よくかんでおいさを味わい、食事をして栄養を取る」という大切な役割があります。また、言葉を話し、表情をつくり、コミュニケーションをとるのにも使われます。

子どもの時から一生自分の歯を持つことを意識することが、実は生涯を通じて健康で豊かな生活を送る鍵です。

育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談・おっぱい相談

月日	受付時間	主な対象町	会場	相談内容	お知らせ
6月13日(金)	10:00～11:30	吉田町	中央保健センター	●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談	※4か月児相談、2歳6か月児相談の対象児には個人通知します。 【対象】4か月児相談は平成26年2月生まれ。2歳6か月児相談は平成23年12月生まれ。 ※内容：身体計測・食生活・歯・育児全般における相談 ※現在使用している歯ブラシをご持参ください。 ※午後の相談会では、「おっぱい相談」も行います。希望の方は、事前に保健医療課へお申込みください。 (☎42-5633)
	13:00～14:30	吉田町 美土里町 高宮町			
6月27日(金)	10:00～11:30	甲田町			
	13:00～14:30	向原町 八千代町			

対象町で来られない場合、他の対象町でも受けられます。事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。

【乳幼児健康教室】

すくすく教室 ～すくすく離乳食～

★お口の発達にあった離乳食をすすめよう！★

赤ちゃんのお口の機能や発達に合わせた食べ方など分りやすく説明します。離乳食を作って試食をします。

日	時	場所	申込期間	対象	持参物
6月20日(金)		中央保健センター 3階	6月13日	★生後5か月児～	お茶・タオル
			6月19日	1歳6か月児とその家族	

※きょうだいでのご参加の方は、託児もあります。
※お申込み・お問い合わせは、保健医療課 電話またはお太助フォン:42-5633(受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く)
Email: sukusuku@city.akitakata.lg.jp
(メールで送られる場合は、件名に「すくすく離乳食教室申し込み」と入力し、本文にお子さんの名前、月齢、町名、アレルギーの有無、きょうだいの参加(有の方は、名前、年齢)を入力してください。)

★ピューティーアップ教室

★運動と食事からからだの中からキレイになろう！★

代謝がよくなるエクササイズや、からだの中からキレイを作ることをテーマとしたクッキングをします。体組成測定でからだのバランスチェックをします。

日	時	場所	申込期間	対象	持参物
6月18日(水)		クリスタルアージュ 101	6月11日	★小学就学までの乳幼児をもつ保護者	お茶・タオル・エプロン・三角巾
			6月17日		

※託児があります(お申し込み:お子さんの昼食は各自でご持参下さい)
※お申込み・お問い合わせは、保健医療課 電話またはお太助フォン:42-5633(受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く)
Email: genkiup@city.akitakata.lg.jp
(メールで送られる場合は、件名に「ピューティーアップ教室申し込み」と入力し、本文に名前、町名、託児の有無(有の方は託児の人数)を入力して下さい。)

ハッピープレママサロン ～妊娠中からの子育てを応援します～

日時	場所	内容	担当
6月26日(木) (10:00～12:00)	中央保健センター 3階	第3回 「赤ちゃんとの出会い、キラキラ新生活☆」 ★妊娠中から始めるエクササイズで骨盤ケア♪ ★出産について♪ ★赤ちゃんとの生活♪ (沐浴・抱き方・おむつ替えにチャレンジ)等	助産師 保健師

【対象者】妊婦さん(状態が安定している方)と家族
【持参する物】母子健康手帳・お茶等
【参加と託児】参加には予約が必要です。託児希望がある場合は、予約時にご相談ください。

※骨盤ケアのエクササイズを毎回行いますので、動きやすい服装でおいでください。

※3回シリーズですが、いつからでも参加できます。次回は7月24日(木)「マタニティーライフを楽しもう～ママの変化とベビーの成長、妊娠中の過ごし方等～」を予定しています。

※予約先:保健医療課 ☎42-5633



第6回アートまつりでの一コマ(4月27日(日)撮影)。

子育て支援

園庭開放・体験入園日程

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだりと楽しい時間が過ごせます。そのかわり、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。

●持参するもの お茶・タオル・着替え

日	時	保育所(園)名	内容
6月3日(火) 10:00～11:30		吉田保育所	園庭開放
6月3日(火) 9:30～11:00		かね保育園	園庭開放
6月4日(水) 9:30～11:00		ふなさ保育園	園庭開放
6月10日(火) 10:00～11:30		吉田保育所	園庭開放
6月10日(火) 9:30～11:00		くらはら保育園	園庭開放
6月11日(水) 9:45～11:30		甲立保育所	園庭開放
6月12日(木) 9:30～11:00		ひまわり保育所	園庭開放
6月12日(木) 10:00～11:30		小田東保育所	園庭開放
6月12日(木) 10:30～11:45		ひの川幼稚園	園庭開放(なかよし広場)
6月13日(金) 10:00～11:30		吉田幼稚園	園庭開放
6月17日(火) 10:00～11:30		吉田保育所	園庭開放
6月17日(火) 10:00～11:30		小原保育所	園庭開放
6月19日(木) 9:30～11:00		みどりの森保育所	園庭開放
6月19日(木) 10:00～11:30		向原こぼと園	園庭開放
6月24日(火) 10:00～11:30		吉田保育所	園庭開放 ※手作りおもちゃを作ってみよう
6月25日(水) 9:30～11:30		入江保育園	園庭開放
6月26日(木) 10:00～11:30		みつや保育所	体験入園
6月27日(金) 10:00～11:30		吉田幼稚園	おたのしみ会

◆下記の保育園は、随時園庭開放を行っております。行事の都合がありますので、保育園にお問い合わせください。

- 刈田保育園 ☎52-2099
- 八千代南保育園 ☎52-3048
- 可愛保育園 ☎43-1776

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。子育てに関係する情報をいろいろ掲載します。



子育て支援センター

【プレイルーム】

クリスタルアージュ1階にあるプレイルームは、子育て中の親子が集い交流しあえる場所です。3歳までのお子様向けのオモチャを置いてありますので保護者の方と一緒に気軽にご利用下さい。おしゃべりをして、ホッと一息しませんか。

■場所 クリスタルアージュ1階 エレベーター正面

■利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15

【子育て交流会】

とき	ところ	内容
6月12日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージュ1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 2～4歳児
6月26日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:15 活動	吉田運動公園 エアロビクス室 (吉田町)	親子体操 *対象年齢 0～1歳児

■持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、着替え等

■人数等により時間延長する場合がありますのでご了承ください。

■託児はありませんが、対象年齢ではないごきょうだいを連れてこられても大丈夫です。

■ご利用は無料です。ご予約は必要ありません。

問 子育て支援センター ☎47-1283

【子育て相談】

子育て支援センターでは、家庭児童相談員・母子自立支援員・保健師・子育て支援員が子育てに関する悩みなど相談に応じています。お子様と一緒に気軽においでください。

〈電話での相談も受け付けています。〉

■受付時間 月曜～金曜日 8:30～17:15

問 子育て支援センター ☎47-1283

健康診査

月日・受付時間	対象	会場
6月5日(木) 13:00～13:15	3歳児健康診査 ・H22年12月生まれ	中央保健センター
6月12日(木) 13:00～13:15	1歳6か月児健康診査 ・H24年11月生まれ	中央保健センター
6月19日(木) 13:00～13:15	乳児健康診査 ・H25年8月生まれ	中央保健センター

※健診内容は、診察、身体計測、食生活・歯・ことばなど育児全般における個別相談。

※対象児には個人通知します。

※体調不良やその他の理由で欠席される場合は、事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。