



## H31年2月12日(火) 子育てひろば 『育児相談・子どもの歯のお話』

今回の子育てひろばは、保健師の松尾さんと歯科医師の根来さんに来ていただき、「育児相談と子どもの歯のお話」をしていただきました。

子どもの歯ぶらしによる事故は多く、歯磨き中に動いたり、歩かせたりしないように気を付け、歯みがきを習慣づけましょう。また、仕上げみがきは、ひざに頭をおいて寝かせ、指で上唇をめくり上げ、はぶらしはえんぴつ持ちで細かく動かし、やさしく横みがきし、フロス(糸ようじ)も使うと効果的です。おすすめの歯みがき粉はフッ素入りで、歯医者さんでフッ素塗布をすると、むし歯の活動抑制になるそうです。

むし歯の原因は甘いもの(おやつ・ジュース)の取り方です。だらだらと飲食を続けると、口の中がむし歯の原因でいっぱいになります。「ごちそうさま」をしたら、水かお茶を飲ませて、特に寝る前(お昼寝)は口の中をきれいにしましょう。甘いものはみんな大好きですが、子どもに与えるのは会話ができるようになってからの方が良いそうです。

根来さんのためになるお話を聞いた後、育児について、それぞれ気になる事を松尾さんに相談していました。最後にスタッフ特製の野菜たっぷり焼うどんをみんなで食べながら、気になる事を相談したり、情報交換しました。

☆参加者☆ 親子6組 13名 スタッフ7名 保健師・歯科医師 2名



保健師 松尾さん

歯科医師 根来さん



昼食かわりに、美味しい焼うどん♥



次回、3月12日(火)は『お別れ会』です。