



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 6月号

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9:00～12:00、13:00～16:00



蒸し暑い日が増えてきました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をしたり、休息も取りながら、バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。

今月の予定

■ 6月生まれの誕生カード作り

時間：ひろば開所時間

（9:00～12:00、13:00～16:00）

※土曜日の誕生カード作りはお休みです。

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：6月生まれのお友だち（予約不要）

今月中いつでも作れますので、

スタッフにお声がけください！

好きなカードを
選んでね！



おもちゃの紹介



スウェーデン生まれのハンドメイドベビー人形のエリック（左）とモリー（右）です♡本物の赤ちゃんのような体形で、おしりの形や大きさ、重心がリアルに作られており、左手に頭がくるように抱っこするとちょうど目が合うようにできています。キャリーコットやおくるみもあるので、赤ちゃんのお世話を楽しむことができます！

乳歯ケアでじょうぶな歯



乳歯は永久歯に比べて、歯の表面を覆っているエナメル質が薄く虫歯になりやすいので要注意！！
乳歯が生えたその時から、しっかりケアして虫歯から守ってあげましょう。

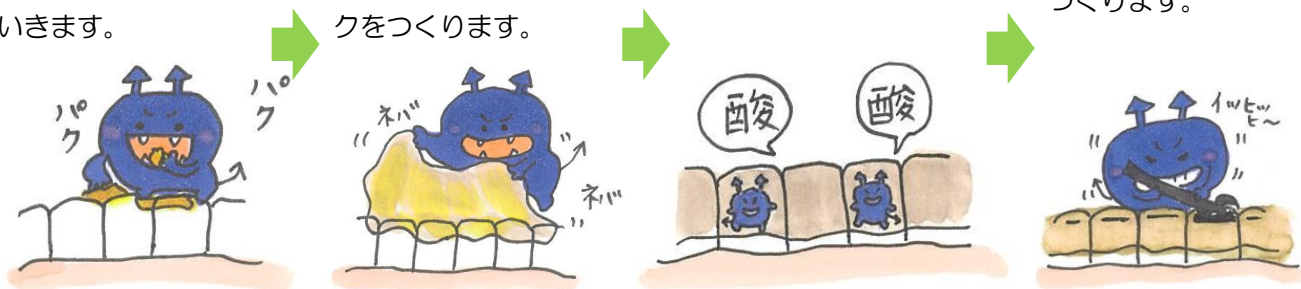
◆虫歯ができる仕組み◆

虫歯菌は口の中に残っている食べもののかすから糖分を取り込んでいきます。

糖分をエサにして、ネバネバした物質を出し、虫歯菌の巣になるプラークをつくります。

巣の中で糖分を発酵させて酸をつくります。

酸が歯の表面のエナメル質を溶かして虫歯をつくります。



唾液が糖分を洗い流したり、酸を中和させたりして歯を守ったり、溶けてしまった歯の表面を修復する働きをするため、口の中に食べ物がない時間をしっかりつくるのが大切です！

<虫歯リスクを減らすポイント>

- ①食事とおやつの時間を決め、だらだらと食べ続けないこと。
- ②口の中に甘い食べ物や飲み物が入っていない時間を十分にとること。

◆家庭で実践してほしい乳歯ケア◆

朝と夜はフッ素の入った歯磨き剤を使う

フッ素は歯のエナメル質を強くして、酸に溶けにくい歯にしてくれたり、ごく初期の虫歯を修復する効果や、虫歯菌の働きを弱める作用もあります。歯磨き剤を適量使用していれば、無理にうがいをする必要はありません。もし気になる場合は、ガーゼで唾液をさっと拭き取るとよいでしょう。

《歯磨き剤の量の目安》



【～2歳】
ゴマ1粒くらい



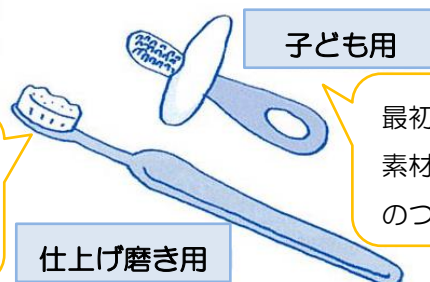
【3～5歳】
5mm以下

歯ブラシは子ども用と仕上げ磨き用をそろえる

生後6か月頃の何でも口の中に入れたがるこの時期に、歯ブラシを口の中に入れる習慣をつけるのが大切です。

上下の歯が生えてからでは、歯ブラシを口に入れるのを嫌がるケースが多いので、最初の歯が生えたら歯磨きをスタートさせることをおすすめします。

最初は毛先がやわらかいもの



子ども用

仕上げ磨き用

最初はシリコン素材のストッパーのついたタイプ