

歯と口の健康をみんなで考えてみよう!

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。日頃から気になる歯や口についての疑問やお悩みについて、区内で小児歯科を専門にされている「さちこども歯科」の鈴木さち代院長にお聞きしました！

Q1 フッ素の利用についてのメリットと注意点を教えてください。

フッ素を使えば歯が強くなることは皆さんご存知だと思います。高濃度のフッ素は歯医者さんで定期的に(3~6ヶ月毎)塗ります。ご家庭で使う歯磨剤(フッ素入り)やジェルは、年齢に合わせた濃度のものを選び、使用量に注意しましょう。また、小児歯科では定期的に通院することで、むし歯のチェックだけではなく、順調に成長しているかを診ます。例えば生え替わり近い歯の虫歯なら、治療が必要なこともあります。



鈴木さち代 院長

Q3 仕上げ磨きを嫌がる子への対応や自分で磨く習慣をつけるにはどうしたらいいですか。

歯磨きはいつどこで習い、始めるのでしょうか。皆さん覚えていますか。手を洗ったり、お風呂に入ったりするのと同じ、親と一緒に真似しながらやるものだと思います。嫌がることがあっても必要に応じてやるのみ！



川崎市乳幼児歯科保健のご案内

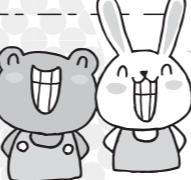
むし歯予防について、仕上げみがきの方法等ご覧いただけます



Q2 歯並びはいつ頃から矯正を視野に入れたらいいですか。

視野に入れるというのであれば、いつでも、ですね。実際に矯正の先生に診てもらう時期は、歯医者さんに通いながら相談すると良いと思います。お子様それぞれ成長が異なりますので、治療の時期も違って当然なのです。

さちこども歯科
上小田中5-3-1 2階
さちこども歯科の
情報はこちら



Q4 初期むし歯と言わいたらどうしたらいいですか。

歯と口の健康は日頃の生活習慣が大切です。早寝早起き朝ごはん。いっぱいお外で遊ぶ。そして一緒に美味しくご飯を食べるなど、生活の見直しをしましょうね。砂糖を多く含んだ食べ物や飲み物、果物など摂りすぎていませんか。またかかりつけ医できちんと定期健診を受けることも大切です。フッ素についても相談してみましょう。



あじさい羹 (中原区役所提供)

6月のあじさいをイメージした寒天です。ぶどうジュースとりんごジュースを使っています。さっぱりとした保育園でも人気のあるおやつです。※離乳完了期のお子さんから食べられます。

●材料「大人2人分+子ども2人分」子ども1人 56kcal *** * *

| | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| ☆粉寒天 | … 3g | ★☆粉寒天 | … 3g |
| ☆水 | … 130ml | ★水 | … 130ml |
| ☆砂糖 | … 40 g | ★☆砂糖 | … 40 g |
| ☆りんごジュース | … 250 ml | ★ぶどうジュース | … 250 ml |

※りんごジュースとぶどうジュースは、果汁100%を使用すると色がきれいになりますが、無ければ果汁の割合が多いものを使用する事をおすすめします。

●作り方*** * *** * *** * *** * *** * ***

①☆の粉寒天、水、砂糖を鍋に入れて火にかけ沸騰させます。粉寒天と砂糖が溶けたら火からおろしりんごジュースを加えて混ぜ合わせます。

★の材料でも同様に作ります。

②①をそれぞれ別のバットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固めます。

(バットがない場合はタッパー等平らなものであれば代用できます。)

③固まつたらそれぞれの目に切り、混ぜ合わせあじさいの花のように盛り付けます。(小さめのさいの目に切った方がきれいに盛り付けることがあります。)



公立保育所の献立表は

川崎市公式ホームページ「保育所 献立」で検索 またはQR→



本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。
右記までご連絡ください。



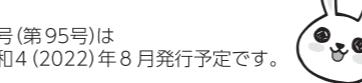
連絡先：中原区役所地域ケア推進課
電話：044-744-3304 / FAX：044-744-3196
65keasui@city.kawasaki.jp



次回以降の編集会議は、6月15日(水)、7月20日(水)午前10時から、中原区役所別館1階幼児室で予定しています(1時間程度)。

ご興味がある方は気軽にお問い合わせください。

※念のため開催の有無を下記の連絡先へ確認してください。



このゆびと～まれ!

令和4(2022)年6月

第94号



なかはら子ネット通信

発行：中原区総合子どもネットワーク(なかはら子ネット)
なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。



雨の日でも、楽しく過ごす♪・イ・ン・ト♪

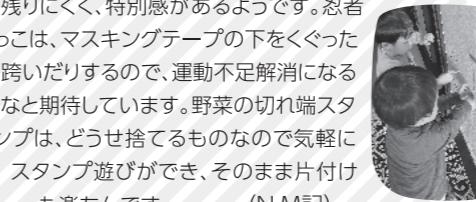
じめじめ、しとしと梅雨の時期…。こんな時だからこそ、楽しく過ごせる工夫や遊びをご紹介します。

編集員おすすめの雨の日の過ごし方



“〇〇”を使った遊び方は無限∞大!

雨の日は、マスキングテープが大活躍です。廊下の壁に渡らせて忍者ごっこ遊びや、壁に貼ってお絵描きを楽しんでいます。また、野菜の切れ端でスタンプ遊びをすることもあります。壁へのお絵描きは、マスキングテープを使えば跡が残りにくく、特別感があります。忍者ごっこは、マスキングテープの下をぐぐったり、跨いだりするので、運動不足解消になるかなと期待しています。野菜の切れ端スタンプは、どうせ捨てるものなので気軽にスタンプ遊びができ、そのまま片付けも楽ちんです。(N.M記)



雨だってお外にGO!GO!

雨の日はお家で過ごしたり外出ついでにあえて外で遊んだりしています。雨の日に着るレインコートや長靴は、子供たちにとって特別感があるようで、長靴ならば水たまりに入ってOKにしています!子供たちは水たまりで水が跳ねるのを楽しんだり、傘をさして歩く練習にもなります。お家の中では、折り紙、塗り絵、すごろくななどが人気です。また、お家の中でも身体を動かせるアンパンマンの育脳マットというスポーツゲームをしたり、時間に余裕がある時は、一緒にお菓子やパン作りをすると、子供たちも喜んで楽しんでくれます!(F.T記)



作って遊ぼう！手作りおもちゃ紹介

簡単な材料でできる手作りおもちゃ。作って、遊んで、2倍楽しめます♪

水で遊ぼう!金魚すくい!

材 料
・ペットボトルのふた
・セロテープ
・輪ゴム
・ビニール袋
・油性ペン

作 り 方
1 ペットボトルのふたを内側が空洞になるように、2つ組み合わせてセロテープで止めます。



2 ビニール袋に油性ペンで好きな色を塗ります。



3 色を塗った面を内側にして、その中に①で作った組み合わせたふたを入れて輪ゴムでとじて完成です。



4 水に浮かべてスコップでくって楽しめます。



何が出るかな？動物サイコロ

動物のイラストが描かれたサイコロを使って、親子で動物になりきって遊んでみよう!



飛べ！高く！ビニールロケット

カサ用のビニール袋や家庭にあるビニール袋を使って、よく飛び出します。



詳しい作り方はホームページ参照



ぱくぱくミミちゃんで歯磨き習慣!

材 料
・紙皿2枚
・印刷したお顔パーツ
(目、耳、鼻、ほっぺ、口、歯)
・はさみ
・両面テープ(またはのり)
・歯ブラシ

作 り 方
1 1枚の紙皿を半分に折り、お顔パーツから目、鼻、ほっぺをはさみで切り抜き、貼ります。



2 ①の紙皿の内側にお顔パーツから切り取った、口と歯を貼る。歯の数はお子さんの成長に合わせて増やしてあげるのもいいですね。



3 もう一つの紙皿に②の紙皿を貼り合わせる。耳パーツも同じに紙皿に貼ります。



4 完成!!



※ホームページからダウンロードできます。

お家にある歯ブラシで、お子さんと一緒に、ごしごし♪遊びを通して、歯磨き習慣が身につくといいですね。お口をパクパクさせて、おもちゃの食べ物を食べさせてあげる、お世話遊びも楽しめます♪ ←4面では歯の健康について特集しています。こちら也要チェック!!

本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。
右記までご連絡ください。



連絡先：中原区役所地域ケア推進課
電話：044-744-3304 / FAX：044-744-3196
65keasui@city.kawasaki.jp



次号(第95号)は
令和4(2022)年8月発行予定です。

