

武蔵野市立桜堤児童館

「子育て講座～よい子のよい歯を育てよう」を開催しました



6月30日(木)、0～3才の乳幼児の保護者を対象に、子育て講座「よい子のよい歯を育てよう」を開催しました。朝からかなり暑い日となりましたが、27組60名の親子が参加されました。

子育て教室のご紹介



●むし歯予防について

「生活のリズムを整えること」、「食事の習慣とおやつ」、「歯みがき習慣」がとても大切です。また、むし歯予防に**だ液**の働きがとても重要であることを、イラストで詳しく、お話ししました。

●おやつについて

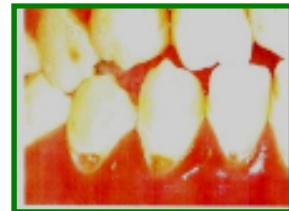
お菓子や飲み物に含まれる**砂糖の量**を知っていただくために、いろいろな種類のお菓子に、何グラム含まれているか、皆さんに考えていただきました。

●初期のむし歯を見逃さない！

お子さんのお口の中をよく見ていただくことが、とても大切です。むし歯の始まりの写真をお見せすると、驚かれる方が大勢いました。



★むし歯のスタートは白色です



★気がつかないと1年後むし歯に…



アイスクリームにはどのくらいのお砂糖が入っているのかな？



●歯みがきのポイント

大切なのは**仕上げみがき**です。ポイントをお話しし、実際にお母さんにお子さんの歯をみがいていただきました。



●質問コーナーでは、「むし歯はうつるのか？」「キシリトールの効果は？」「歯みがき剤の使用はいつ頃からがよいか？」など、多くの質問がありました。

暑い中、皆さん熱心にお話を聞いてくださいり、3ヶ月から3才までのかわいいお子さんたちに接しながら、楽しい時間を過ごせました。

今後も、乳幼児期からの生活習慣を含めた歯みがき習慣の大切さを伝えていけるよう、講話の内容をさらに充実させていきたいと思います♪



●当財団では、「子どもの歯の健康」支援の地域歯科保健活動を実施しています。 担当 小西かおり ご要望がありましたら、ぜひお問い合わせください。