



しんぼう子育てサポートセンター

甘いものを食べても 虫歯になりにくい歯を作ろう!!

■問い合わせ先

○(一社) 粕屋歯科医師会
 ☎712-11764
 ○シオーレ新宮子育て支援課
 (しんぼう子育てサポートセンター)
 ☎963-2995(直)

食べたからといって、すべてにむし歯になるわけではありません。むし歯は、家で行うケア(ホームケア)と歯科医院でのケアの両立によって、防げることができます。子どもだからこそ、むし歯予防の習慣をつけることが大切です。

今日からできるホームケア

- ① **食べたら歯を磨きましょう!**
 むし歯の原因の歯垢を残さないためにブラッシングを行い、むし歯菌を減らしましょう。
- ② **フッ素を活用しましょう!**
 フッ素配合歯みがき剤(低濃度)の使用や、フッ素洗口を行い、歯を強くしましょう。
- ③ **甘いものとり方に注意しましょう!**
 虫歯を予防するには、口の中の糖分の滞在時間が短いことが大切です。ダラダラ食べ・飲み

唾液の働き

すると、歯が溶け続けてむし歯ができる原因となります。時間を決めて食べましょう。

④ **よく噛みましょう!**
 よく噛んで食べることで、唾液の分泌はよくなります。唾液には口の中を清潔で健康に保つ働きがあります。

今日からできる

歯科医院でのケア

- 口の中の汚れを洗い流す
 - 酸を中和して口の中を中性に保つ
 - 細菌の繁殖を抑える
 - 溶けたエナメル質を修復(再石灰化)してむし歯を防ぐ
- 歯科医院でのクリーニングやフッ素塗布(高濃度)など、ワシランク上のケアをすること



※粕屋歯科医師会による「妊産婦・乳児無料歯科検診」は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、当面の間、中止となりました。

地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の
 午前9時30分～午後3時30分
 ※祝休日、町福祉センター休館日は休み
場所 町福祉センター3階
 地域子育て支援センター
 ※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先

新宮町地域子育て支援センター
 (町福祉センター内)
 ☎963-0134(直)

6月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
0歳児クラブ (※7組程度)	2日(火)午前10時30分～11時30分
1歳児クラブ (※7組程度)	12日(金)午前10時30分～11時30分
2、3歳児クラブ (※7組程度)	16日(火)午前10時30分～11時30分

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定を変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

かんがるースタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

**出張ひろば
が変わります!!**

開所日 月曜日(祝日、8月13日～15日、年末年始を除く)
開所時間 午前9時30分～午後2時30分
場所 新宮偕同園 介護予防プラザ(上府545-1)
アクセス JR「新宮中央駅」から徒歩15分、マリンクスバス停「新宮偕同園前」から下車すぐ