



今年の夏も暑い日が続きましたが、皆さんお体の調子を崩されてはいませんか？今号は歯に関する特集号となっております。元気な歯が健康な生活を支えます。お子さんはもちろん、お母さんお父さんも、この機会にご自身の歯について振り返ってみてはいかがでしょうか？

子育て Q&A

清水歯科医院の清水功之先生に「虫歯予防」についてお話を伺いました。

Q1 子どもが歯磨きを嫌がります。どうすれば良いのでしょうか？

A ママも気合が入り、力が強かったり、顔が怖くなったりしていませんか？歯磨きの時間が楽しいと思えるように歌を歌ったり、笑顔で話しかけてあげましょう。寝かせ磨きだとお口の中も良く見え、お子さんもママの顔が見れて安心ですね！



Q2 虫歯予防にフッ素は効果がありますか？体への害はありませんか？

A フッ素には歯を強くして、菌から歯を守る働きがあります。用法・用量を守れば体には害なく虫歯の予防ができます。フッ素塗布は上下の前歯が生え揃う1歳過ぎ頃から始めることができます。だいたい3~4か月に1回塗ると効果的です♪最近ではフッ素配合の歯磨き粉もあります。しかし、フッ素はあくまでも虫歯予防の一つです。規則正しい食生活や歯医者さんでの定期健診、毎日の歯磨きで予防しましょう。

虫歯がなくても半年~1年に1回は歯の定期健診を受けましょう。もし困ったことがあれば歯医者さんに相談に来てください！



子育て INFORMATION



パパと一緒に体験クッキング

日 時：平成30年10月13日（土）
10:00~12:45（受付 9:30~）
場 所：保健センター
対 象：市内保育所・保育園に通う年長（5歳児）のお子さんとお父さんのペア
〈先着15組〉
内 容：クッキング、食事のおはなし・クイズ
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
（お子さんのみ上靴）
参加費：親子で400円
申 込：お電話又はメールでお申込みください。
メールの場合は、①お子さん・お父さんのお名前、②電話番号、③所属保育園名、④アレルギーの有無を記入の上下記アドレスにお申込みください。
〈申込期間 9/10~10/5まで〉
☎ 0223-22-1111 内線346
✉ kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp

助産師による女性のカラダ講座 ~将来妊娠を考えるあなたのために~

日 時：平成30年9月29日（土）
14:00~16:00
場 所：スズキ記念病院 4階大ホール
参加費：無料
対 象：①将来妊娠を考える女性
②将来妊娠を考えるご夫婦またはカップル
〈先着50名〉
内 容：助産師による講話、セルフマッサージ
妊活ハーブティーの試飲
個別相談（希望者のみ） など
申 込：お電話又はメールでお申込みください。
メールの場合は、
①「女性のカラダ講座参加希望」、
②氏名を記入の上、下記アドレスにお申込みください。
☎ 0223-22-1111 内線347
✉ hokenshi@city.iwanuma.miyagi.jp

ROCSWAっこは右記QRコードからも見ることができます。
次の発行は10月末の予定です。





第26回歯と口と健康のつどいを開催しました



平成30年6月30日（土）に市民会館で開催されました。岩沼市での開催は昨年度に引き続き2回目で、当日は約1000名の来場がありました。来場者は体験コーナーで歯科に関する理解を深めたり、お子さんはスタンプラリーを楽しんでいました。

また、当日は来場者へ歯と口に関する健康意識調査を実施しました。調査結果の一部を紹介します。

▼歯科健診コーナーの様子



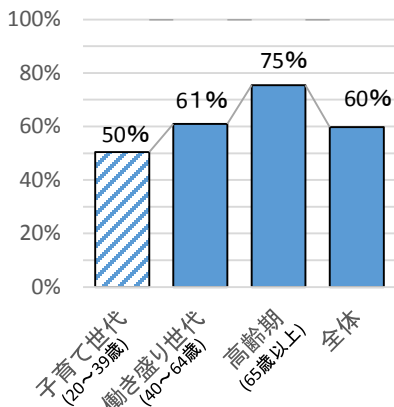
体験コーナー

- ・咬合力測定
- ・フッ素塗布
- ・ブラッシング
- ・口腔内カメラ など

デンタルフロスや歯間ブラシの使用率

（年代別：H29・30年度の合計）

回答者：298名



虫歯や歯周病、口臭の原因になる歯垢*（デンタルプラーク）は歯と歯の隙間などの歯ブラシで磨きづらいところに溜まりやすく（右下図参照）、除去するにはデンタルフロスや歯間ブラシが効果的です。調査の結果では、デンタルフロス等を使用している人は約半数でした。育児や仕事など、忙しい毎日の中で自分の健康は後回しになってしまいがちです。しかしママ・パパのお口の健康は、お子さんのお口の健康に繋がります。はし、食器の併用や口移しなどを通してお子さんに虫歯菌が移ったり、妊娠中であれば早産になる可能性があります。ママ・パパとお子さんが一緒に楽しくお口のケアができると良いですね。

* 歯垢＝お口の中にある細菌の塊

歯垢が溜まりやすい



★ちょっと一息♪おいしいお話★



「しっかりかんで食べていますか？」

しっかりかむことは、食べ物を噛み碎いて味わうだけでなく、消化・吸収を助けたり、満腹感を得るなど、様々な役割があります。スナック菓子などの味の濃い食品は、かまなくても味がわかるため、慣れてしまうとかむ力が衰え、味覚も麻痺してしまいます。大人も一緒によくかむことを習慣付けましょう。

今回は、1歳頃からおすすめのよくかむ副菜「もやしの中華和え」をご紹介します。

- ＜材料＞ 大人2人分（幼児3人分）
 もやし 1/2袋（100g）、小松菜 1株（20g）
 にんじん 1/8本（20g）
 A【砂糖 小さじ1/2、しょうゆ、小さじ1
 酢 大さじ1、ごま油 小さじ1/2】

＜作り方＞

- ①にんじんはせん切り、小松菜は長さ3cmに切る。
 - ②にんじん、もやし、小松菜の順に、好みの硬さにゆでる。
 - ③ザルにあげ流水で冷まし、水気を絞る。
 - ④Aの調味料を合わせ、③を和える。
- ♪水で戻したさきいか、さっとゆでた切干大根を加えてもOK！
 ♪大人には豆板醤もおすすめです！

＜大人1人分＞
 E値 - : 30kcal
 食塩相当量：0.5g



相談窓の紹介

赤ちゃんホットライン・ママの相談

「母乳育児だけど、量は足りているかな？」
 「この予防接種は何歳に受けるのかしら？」など、お子さんやお母さんの疑問について、保健師・助産師・管理栄養士が相談に応じます。

日時 月・水・金（祝日、年末年始を除く）
 9:00～16:00
 電話 0223-22-2754

ちびっこ相談

子育てのなかで、気になっていることを相談できます。また、身長・体重の計測もできます。

日程 平成30年 9月 6日（木）
 平成30年 10月 4日（木）
 平成30年 11月 1日（木）

時間 9:30～11:30

☆相談ご希望の方は10:00までお越しください。

場所 保健センター