

## 子育て情報

### 子どもの むし歯予防

園健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 FAX 554-6101

歯は、生後約半年から9か月頃の下顎の前歯から順番に奥歯に向かって生えていきます。乳歯は、最終的に3歳〜3歳半頃に上下20本の歯が生え揃い、噛み合わせができます。そして6歳頃になると「6歳臼歯」と言われる永久歯が生えてきます。

3歳6か月健診の歯科検診でみられるむし歯は、特に上の前歯や上下の奥歯の歯と歯の間に見られることが多いです。このようなむし歯を防ぐためには、乳歯が生えてきた頃からの歯のケアが重要です。

乳歯が生え始めの頃は、初めから歯ブラシをあてることは難しいので、ガーゼなどで拭くことから始め、慣れてきたら、歯ブラシを使用しブラッシングをするようにしましょう。ブラッシングに慣れてきたら、フッ素入りの歯磨き粉を使用することもむし歯予防になるため、おすす

めです。歯と歯の間には、歯ブラシだけでなく、糸ようじやフロスなどを使用するとよいでしょう。

また、むし歯を予防するためには、食生活も重要です。おやつとジュースという組み合わせというよりは、お茶や水など砂糖が含まれていない飲み物にすることをすすめます。

むし歯予防の方法について、一部ご紹介しましたが、ほかに色々予防法があります。定期的に歯科医院で口腔内をチェックしてもらい、個人にあったブラッシング指導やむし歯予防を指導してもらうことも大切です。かかりつけ歯科医院をもつようにしましょう。

(草津栗東守山野洲歯科医師会 栗東地区)



### 草津警察署安全伝言板

#### ■水難事故・山岳事故の防止

##### <水辺で遊ぶ時は>

- ・疲れている時や飲酒時は水に入らない
- ・増水のおそれがある場合、水辺に近づかない
- ・子どもだけで水辺に行かせない
- ・子どもから目を離さない

##### <登山する時は>

- ・計画をしっかりと立て、登山届を提出する。(滋賀県警察ホームページから、「インターネット登山届」や「コンパス登山届」にアクセスできます)
- ・日帰りでも装備をしっかりと整える

園草津警察署 ☎ 563-0110 FAX 563-0116

#### 公式 YouTube 「りっとうチャンネル」

- ・栗東かわら版
- ・広報番組「うますぎる栗東」
- ・くりちゃんによる市内施設紹介、お知らせなど  
市内の情報を配信中!

Q りっとうチャンネル

検索

### よりよく生活するための 12か条<sup>(40)</sup>

#### 朝の放送から始まる

#### 「あいさつは、笑顔とともに自分から」 大宝小学校

「おはようございます。学校教育目標の『だれもがいきいきほのぼのうれしい小学校』を達成するために、私は〇〇をがんばります」

放送委員会の子どもが、〇〇の部分を考えて、全校に宣言するのが本校の毎朝の日課です。〇〇に入る言葉で最も多いのが、あいさつについての宣言です。放送を聞いて、「よし、私もがんばろう。」と気持ちを新たに、一日のスタートを切るので。

最近、登下校時に安全を見守ってくださる人から、「子どもたちが元気に『ありがとう』とお礼を言ってくれたことに感動しました」「以前よりも子どもたちがあいさつを返してくれる回数が増えて、嬉しかった」といった声が寄せられるようになりました。これからも、明るいあいさつが交わされる学校を目指していきたいと思います。



園学校教育課 ☎ 551-0130 FAX 551-0149