

乳幼児の歯の健康

むし歯ができるワケ

むし歯になる原因は「むし歯菌」。生まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯菌がいません。大人が噛んだ物を食べさせたり、箸やスプーンを一緒に使ったり、むし歯菌がうつると言われています。

食事をする時、歯の成分が溶け出しますが、食事をしていない時に唾液が修復（再石灰化）します。



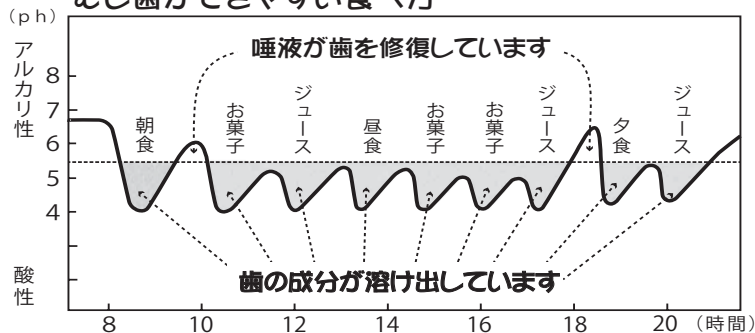
常にジュースを飲んだり、お菓子を食べたりしている場合、歯を修復する時間がなくなり、むし歯がでやすくなります。

「哺乳瓶むし歯」とは？

哺乳瓶で粉ミルクを飲むと、前歯の周囲に糖分がたまりやすくなり、むし歯の原因になります。1歳を過ぎたら、哺乳瓶を卒業しましょう。



むし歯がでやすくなる食べ方



基本は歯磨き

歯が生えたら大人が磨いてあげましょう。1歳を過ぎたら自分で磨く練習をさせ、小学校卒業まで、大人が仕上げ磨きをしましょう。



フッ素で予防

フッ素は、歯のエナメル質を強くし、丈夫な歯を作ります。特に、乳歯はフッ素を取り込む力が強いので、定期的に塗りましょう。



市が行っているフッ素塗布

対象 1歳～就学前の幼児
料金 1回500円
*日時や会場などは本紙23ページをご覧ください。市ホームページからもご覧いただけます。

ふれあい通信

広報原稿の締め切り
●5月15日号は4月15日まで
●6月1日号は5月1日まで
提出方法
●直接 政策広報課
●FAX 372-0840
●電子メール koho@city.kitahiroshima.hokkaido.jp

▼ふれてプレママカフェ

対象 妊娠中の方か乳幼児の母親
日時 4月17日(金) 午前10時30分～正午
内容 子育て相談、手の手入れなど
*子どもの遊び場があります。
会場・問合せ 地域交流ホームふれて(白樺町1丁目8-2・☎372-50100)

▼布のおもちゃライブラリー「赤い実の会」

布のおもちゃを用意しています。親子や友達同士で楽しく遊びませんか。気軽に来てください。
日時 第2金曜 午前10時～午後1時(8月と1月は休みです)
会場 福祉センター
*会員も募集しています。
問合せ 皆木(☎373-1568)

▼北広島九条の会「連続学習」近

代日本の戦争と平和を考える”
日時 4月4日(土) 午後2時から
会場 団地住民センター
内容 第2回第一次世界大戦～「満州事変」
講師 後藤守彦さん
参加料 200円(資料代。高校

生以下は無料)
問合せ 梁川(☎375-9600)
▼リラックスヨガと呼吸法体験
簡単なヨガと呼吸法で元気になります。椅子に座りながらでもできます。
日時 4月3日～24日の各金曜 午後1時～2時30分
会場 広葉交流センター
参加料 1回1000円(1回だけの参加も可)
*動きやすい服装で来てください。
申込み 西村(☎080-3234-3977)

▼北広島市書道協会「無料初心者書道講習会」

日時 4月4日(土) 午後3時30分から
会場 団地住民センター
内容 筆の持ち方、用具の選び方、基本的な練習
講師 読書法展理事審査委員 石田吉城さん、北海道書道展審査員 戸塚清秀さん
*道具は用意します。
申込み 戸塚(☎373-6250)

▼北広島市花の会「第2回研修会」

花のまちづくりをしませんか。
日時 4月11日(土) 午後1時から
会場 芸術文化ホール活動室
内容 「いこちのいい庭づくり」
講師 佐藤恵里子さん
参加料 1000円(会員は無料)
*会員も募集しています。
問合せ 松野(☎372-3387)