

# 子育て支援センター「ぷっこ」だより

～☆☆明るく元気な子にそだちますように☆☆～

☎52-2315  
子育て支援センター ☎090-5985-4339

新しい年を迎え寒さもより一層厳しくなってきました。しかし、子ども達は雪あそび・ソリあそびに夢中になって遊んでいますね。寒い冬になると、大人はどうしても子どもに厚着をさせてしまいがちですが、大人より一枚少なくすることで、自分で体温調節ができる皮膚を作り、寒さに強い身体を作ることができます。家に閉じこもりならず、外気にたくさん触れ丈夫な身体づくりを心掛けていきましょう。



## ☆にこにこ学級☆～お店屋さんごっこ～

11月12日の「にこにこ学級」ではお店屋さんごっこをテーマに、子ども達が大好きなアクセサリーやベルト・メガネ・王冠、クレープにパフェ等、手作りのお財布とお金を持って親子でお買い物を楽しみました。お買い物の品が増えていくと子ども達の装いがどんどん変化し、すっかり変身した子ども達は、にこにこ笑顔で嬉しそうでした。お店屋さんの役を交代で行い「いらっしゃいませ～！」と大きな声でお客さん呼び込む姿はとてたくましく見えました。



## ◆おもちゃライブラリー

毎週金曜日、9時30分から16時まで幾寅保育所支援センターにて「おもちゃライブラリー」を行っています。先日は10組の親子が遊びにきてくれました。パズルや粘土、クレヨンやシールあそびなどを色々楽しみました。その後は、子ども達はエプロンをつけ「おままごとあそび」をしっかりと役割を決めて、とても楽しく仲良く遊んでいました。

### \*支援センターに遊びにきませんか\*

「お外で遊ぶにはちょっと…」と、子ども達のあそび場に困った時、お母さん同士の交流やちょっとした息抜きなど、少しの時間でも構いませんのでお気軽に遊びに来て下さい。  
◎ふれあいルーム・おもちゃライブラリー 9:30～16:00 お待ちしています。

## 保育所の元気な子どもたち

### 幾寅保育所

町の敬老会にひまわり組のお友達がお遊戯を披露して来ました。衣装に着替えると「早く踊りたいな」「おじいちゃん おばあちゃん喜んでくれるかな？」などと言いながら、はりきって踊ってたくさん拍手をもらっていました。



### 金山保育所

栄養教室が開かれ、良く噛んだ食べ物が口から身体の中のどこを通過して行くのかを、保健師の手作りの身体の模型でわかりやすく楽しく学習し子ども達は、真剣に耳を傾けていました。



こんにちは  
**保健師**です!  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

## 歯周病について！！ 歯周病ってどんな病気??



歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し(歯垢の蓄積)歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。(痛みはほとんどありません)そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は歯が抜け落ちることもあります。

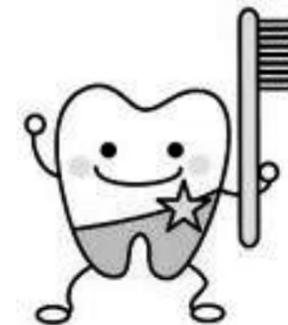
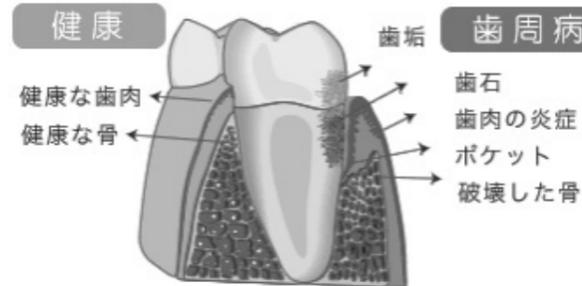
### ★歯周病の原因★

お口の中には、およそ300から500種類の細菌が住んでいます。ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し歯の表面にくっつきます。

これを歯垢(プラーク)といい、粘着性が強く、うがいをした程度では落ちません。歯垢(プラーク)の中には、10億個の細菌が住みついていると言われ、虫歯や歯周病を引き起こします。

◎以下のことも歯周病を進行させる因子となります。

1. 歯ぎしり、くいしばり、かみしめ
2. 不適合な義歯
3. 不規則な食習慣
4. 喫煙
5. ストレス
6. 全身疾患(糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常)
7. 薬の長期服用



### ★歯周病の予防★

◇最も重要な予防方法は、定期的な歯科検診を受診し自分の歯、口腔の健康状態を把握すること歯周病の原因である歯垢を貯めない、増やさないことです!!

また、炎症を起こしている歯肉を早期に改善し、健康に近い歯肉にすることです。

1. 正しい歯ブラシの方法で毎日行うことです。歯の表面を歯垢のない清潔な状態に保つことが何より大切なことです。
2. 歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去し、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去することです。