

# 鯉山愛育だより

令和4年3月発行

NO.21

発行者 鯉山愛育委員会  
会長 山形 美智子  
北区北保健センター  
TEL 251-6515

## のびのび親子広場 (令和3年11月16日、鯉山幼稚園にて)

愛育委員 竹谷 淳子

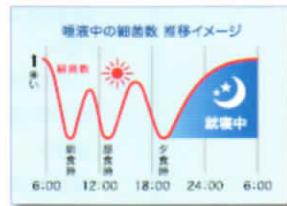
### 3~5才児のブラッシングのコツ

- ・“食べたらみがく” & “きちんとみがく” を意識づけましょう。
- ・むし歯になりやすい3カ所（上の前歯の外側、奥歯のかみ合わせ、歯と歯の間）を重点的にみがき、歯と歯の間にはデンタルフロスを使うのがおすすめです。
- ・ハブラシをくわえたまま遊ぶのは危険！  
大人が目を離さないようにしましょう。
- ・歯ブラシは「2本使い」で。  
お子さんがかんで毛先が広がったハブラシでは、十分に歯垢が取り除けません。  
仕上げみがき専用ハブラシとの2本使いがおすすめです。



### 睡眠中に細菌が増える！

- ・お口の中の細菌は、唾液の分泌の少ない就寝中に増殖しやすいもの。
- ・お休み前は、特に時間をかけて丁寧にみがきましょう。



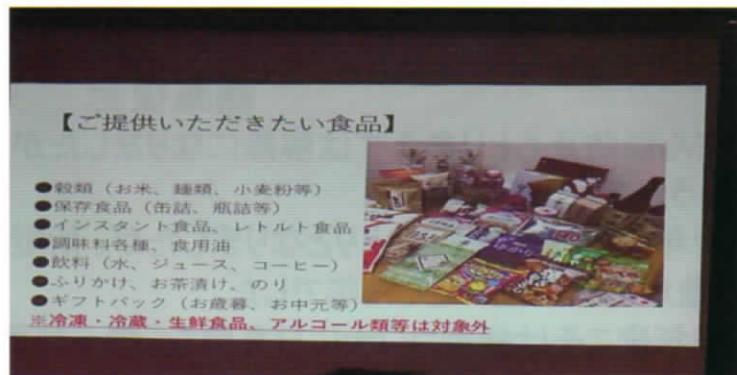
### 仕上げみがきをするときは

- ・ニコニコ笑顔でお子さんの大好きな歌を歌いながら。 ♪
- ・ハブラシを丁寧に、やさしく、小さく動かしましょう。
- ・イライラして力を入れすぎると歯ぐきが痛いので、逆効果。
- ・お休み前の仕上げみがきが、大切なスキンシップの時間になりますように。 ❤

(日本歯科医師会発行「歯の学校」64号より引用、改編)

## 高松中学校区4地区愛育委員合同研修会

令和3年11月30日 高松公民館にて



「食品ロスとフードバンク岡山の活動について」  
NPO法人フードバンク岡山理事長 糸山智栄先生のお話を聞かせていただきました。



寒い日々が続いているが、いかがお過ごしでしょうか。

岡山市では、1歳未満のお子さんを持つ保護者を対象に育児相談（さんさん育児相談）を行っています。お近くの高松公民館で行っており、愛育委員さんとの交流の場になっていて、とてもアットホームな雰囲気です。

感染予防対策をとっているので、安心してお越しください。

予約方法などについては、以下をご覧ください。

#### さんさん育児相談

##### 〈内容〉

身長、体重、頭位、胸囲の測定、発育や発達の確認

##### 〈相談できること〉

- ◎離乳食の始める目安や進め方
- ◎ミルクの量や体重の増えについて
- ◎地域で親子遊びができるところ
- ◎発達のこと 等々

##### 〈日程〉

「岡山市 育児相談」で検索してみてください。

※今年度、高松公民館の育児相談は終了しています。

##### 〈場所〉

高松公民館（別会場もあります。）

##### 〈持ち物〉

親子手帳、バスタオル

##### 〈予約の仕方〉

下記QRコードから、日時、場所を選択し、予約を取ってください。



こちらのQRコードを読み取りください。



北区北保健センター 高松中学校区担当保健師 板垣、多村  
連絡先：(086) 251-6515

### 編集後記

まん延防止もとりあえずは解除になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年度最後の愛育だよりとなりましたが、新型コロナにより思ったように活動が出来ず悶々とした年でした。

来年度こそは新型コロナに打ち勝ち、精一杯活動したいと思っております。これからも、鯉山愛育委員会をよろしくお願ひいたします。