

# ママと赤ちゃん、家族みんなのきれいなお口

## 新しい命の誕生を待つ妊婦さんへ

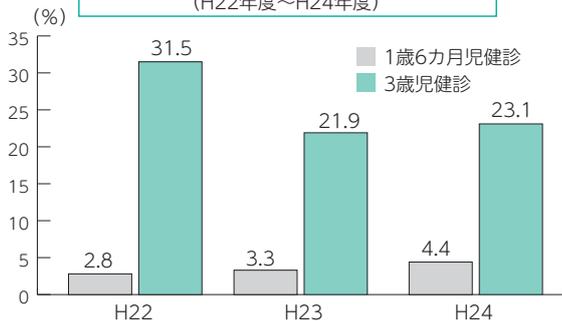
妊娠中は、女性ホルモンや食事・間食の回数が増えるので、お口の中が不潔になりがち。

産後は赤ちゃんのお世話や日々の家事に追われるので、自分のケアまで手が回らない…。

妊娠中の今が、お口の環境を整えるチャンス！

お口の中をきれいにして、赤ちゃんの誕生を待ちましょう♪

塩竈市のむし歯保有率の年次推移  
(H22年度～H24年度)



※1歳6カ月児健診では、歯っぴー教室参加ママのお子さんは、むし歯保有率が0%!!

### 歯っぴー教室 (妊婦歯科健診)

日程 6月13日・10月3日・平成27年3月13日

場所 保健センター (参加無料)

※電話で申し込んでください。



## 歯っぴー教室参加ママの虫歯予防の紹介

### ◇赤ちゃんの歯みがき準備として

お口の中をママの指でマッサージ♪

仕上げ磨きの抵抗感が小さくなりました。



### ◇みがき残しのチェックとして染め出しを

プラーク(歯垢や汚れのかたまり)はむし歯菌の栄養になるので、ピカピカの歯になるように磨きました。

### ◇おやつは甘い物を減らして

おやつはお菓子(アメ、チョコ、ジュース)から、おにぎりやくだものにかえました。

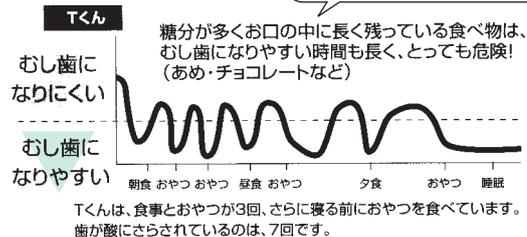
### ◇かかりつけの歯科医院を見つけて

むし歯をつくらないように、定期健診を受けました。

### 一口メモ

だらだら食べは、歯の表面を溶かす酸に触れる時間を増やし、唾液が歯を修復(再石灰化)する時間を減らします。おやつの時間と量を決めることで、むし歯になりにくいお口になります。

#### むし歯になりにくい例



## ほっとサロン&ラフターヨガでリフレッシュに来てみませんか?

震災後から続くさまざまな生活の変化により、からだやこころに疲れがたまっていませんか?  
このサロンは、家から一歩出てお茶を飲みながらお話をしたり、“笑い”を体験できるサロンです♪

### Q. ラフターヨガってなに?

インドの医師によって考案された、笑いのエクササイズとヨガの呼吸法を取り入れた新しい健康法です。

### Q. どんなことをするの?

簡単には“笑う”ことです。難しいポーズは一切なく、想定したシチュエーションに合わせた簡単な動き(例:ライオンの顔真似、握手、手拍子など)をしながら、ひたすら笑います。

### Q. どんな効果があるの?

- ・おなかから笑うことで、自然に腹式呼吸が行われ、ほどよい酸素運動の効果あり
- ・血液循環アップ!・ストレス解消・免疫力アップなど



### 《年間予定》

時間: 13:30~15:30

会場	日程
マリゲート塩釜 2階小会議室	7/29・10/28・1/20の火曜日
公民館(東玉川町) 2階和室	5/20・8/19・11/18・2/17 の火曜日
塩釜ガス体育館 2階研修室	6/18・9/17・12/10・3/18 の水曜日

### (内容)

- ①お茶を飲みながらおしゃべり
- ②ラフターヨガの体験(1時間前後)
- ③健康ワンポイントアドバイス
- ④個別健康相談(希望者のみ)

※持ち物や申し込みは不要

※見学のみ可



保健センター ☎364-4786