



親子で目指そう！

# むし歯ゼロで歯っぴースマイル！



## 保健センターの取り組み

### しおがまっ子ママのむし歯予防

妊娠中はむし歯や歯周病などが進行しやすい時期です。歯科医師の診察や歯みがき指導を無料で行う、「歯っぴー教室」に参加して、むし歯を予防しましょう。次回は10月、2月に開催予定です。

### しおがまっ子のむし歯予防

- 7カ月児健康相談で歯科衛生士による「歯のお話」と「ガーゼみがき」を行っています。
- 1歳6カ月児、2歳6カ月児、3歳児健診で、染めだし(汚れ度チェック)と歯みがき指導、希望者にはフッ素塗布を行っています。



## 「寝かせみがき」のポイント

- 歯みがきの前後にお子さんが喜ぶ親子遊びをする
- 左右の手を使えるようにする
- 反対側の指で唇やほほをよけてみがく
- 歯みがきできたことをほめる



## 「仕上げみがき」は小学校中学年まで必要！

小学校中学年ころまでは自分でしっかりと歯をみがくことができず、むし歯になりやすい時期です。むし歯予防と親子のコミュニケーションの機会として仕上げみがきを続けましょう。



## 「フッ素」でむし歯予防！

### フッ素の効果

- 歯を丈夫にする
- 初期のむし歯の進行を抑える
- むし歯菌の働きを弱める

3～6カ月ごとにフッ素塗布を行うと効果的！



## しおがまっ子ママたちの工夫 ～2歳6カ月児歯科健診より～

- 毎日歯みがきをする
- 歯みがきができたならほめる
- 子どもの気をそらす工夫をする(例：歌を歌う)
- 食べる物に気を付ける
- 虫歯予防グッズを使う(例：キシリトール、マウスウォッシュ、むし歯予防効果のあるお菓子)
- 食後に湯冷ましを飲ませる
- 寝る2時間前に食事を終わらせる など

問 保健センター ☎ 364-4786

食育  
だより

## 第2期塩竈市食育推進計画

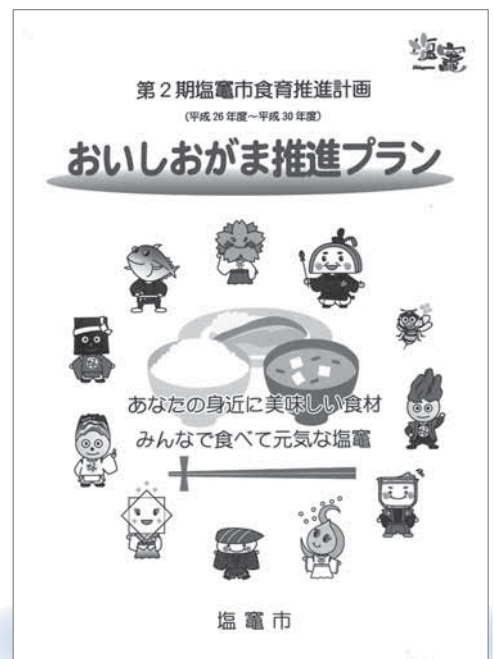
# 「おいしおがま推進プラン」を策定！

## あなたの身近に美味しい食材 みんなで食べて元気な塩竈

これまでの1期計画の食育推進スローガン「『おいしおがま』食から始まる健康づくり」を引き継ぎ、2期計画の愛称を「おいしおがま推進プラン」としました。皆で親しみを持って取り組める食育を推進します。

1期計画を推進する中で見えてきた「基本的な食習慣の乱れ」や「地域の豊かな食文化の継承」の課題から、「あなたの身近に美味しい食材 みんなで食べて元気な塩竈」をキャッチフレーズに掲げ、さまざまな取り組みを推進します。

今回策定した計画は、市ホームページで見ることができます。また、「おいしおがま推進プラン(概要版)」を「広報しおがま8月号」と一緒に各世帯に配布します。



問 保健センター ☎ 364-4786

