



ラポールだより

090-3234-2362
山陰保育園

【すくすく広場の開催日程】

6月3日(火)・10日(火)・11日(水)・17日(火)・24日(火)
10:00~12:30

ラポールにて、お母さんと子どもと一緒にプレゼント作りや遊びをします。
利用は無料。おやつもあります！お気軽においで下さい。

※11日(水)は10:00より、クッキングです。毎回とっても簡単＆
おいしいお料理で大好評！！たくさん食べて、ワイワイお話ししましょう。
※17日(火)はマタニティさんのためのプレママすくすくです。
お友達も誘ってたくさん遊びに来てね。



Tシャツアート教室のおしらせ

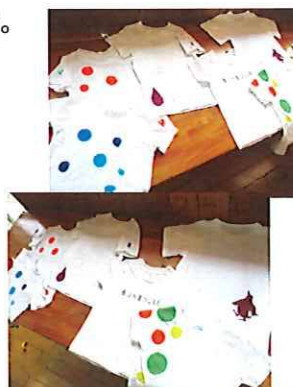
世界中で1枚だけのTシャツを、作ってみませんか。この夏の思い出として、
親子や兄弟ペアもかわいいですよ♡ 大きくなっても『ママが自分のため
に描いてくれたTシャツ』はずっと宝物となるでしょう。

日 時： 6月10日(火) 10:00~

☆Tシャツは綿100%で、無地の必ず1回はお洗濯したものを
ご持参下さい。(新品は染料がのらないため) 古着もOK!



※ 必ず予約をお願い致します。



ベビーマッサージ教室

一日の中の、ほんのわずかな時間でも、ゆったりとした気持ちで赤ちゃん
に語り掛けながらマッサージをすると、意外とやってあげるママの方が癒される
時間になったりしますよ。ベビーちゃんだけでなく、お兄さんお姉さんにもとても
好評です。

日 時： 6月24日(火) 10:00~
場 所： ラポール



※必ず事前にご予約をして、バスタオル1枚を
ご持参の上ご参加下さい。

○ 南島原市保健センター情報 ○ こども未来課こども保健班 0957-73-6652

事業名	実施日	受付時間	場所	事業名	実施日	受付時間	場所
乳児 相談	6/17 (火)	受付時間は 通知を確認 して下さい	布津	1歳6カ月 健診			
	6/13 (金)		北有馬	3歳児健診	6/12 (木)	12:15~ 12:45	布津

アロマテラピー教室

先月は、赤ちゃんから大人まで安心して使用できる「リップグロス」を作っ
て大変好評だった、アロマテラピー教室のおしらせです。
今回も、それぞれのお好みの香りを選んでいただき、赤ちゃんに安心で
安全な「おしりふき」を作って、楽しい子育てのアイテムとしてどんどん
活用して下さいね♡♡

日 時： 6月3日(火) 10:00~

※こちらも、完全予約制です。必ず事前に

ご連絡いただいてからご利用ください。





おかあさん、おとうさんのだれもが、「虫歯のない子に育ってほしい！！」そう思っていることでしょう。

子どもの歯は「生え始めてから1年間のケア」が最も大切。未成熟で、とてもデリケートなこの時期をちゃんとお手入れして乗り切ることで、エナメル質のしっかりした丈夫な歯になります。



0～1歳 歯みがき始め

●**歯ブラシ選び** … ヘッドが小さめのもの・握りやすいグリップ・柔らかく密集した毛を選びましょう。

●**体勢** … ★赤ちゃんのうちはおっぱいをあげる抱っこの体制で。
★1歳を過ぎたら、ひざを少し開いて正座して、ひざの上に頭を乗せて。

●**磨き方** … 虫歯になりやすいのは、唾液の出口から遠い上の前歯や上下の奥歯。
※ただし、上の前歯は痛みを感じやすいので、奥歯から磨くようにしましょう。

～ポイント～

- ・歯ブラシは歯に直角に当てる。
- ・力を入れすぎない（100～150グラムが目安。）



いやがるときは仕上げ磨きも見直して

●**上唇小帯をガード** … 上唇の裏にある上唇小帯（唇と歯ぐきをつないでいる筋）に歯ブラシが当たると痛くて歯みがき嫌いの原因に。上の前歯を磨くときは歯ブラシを持っていないほうの手の人差し指で上唇を押さえ、その指に沿わせて歯ブラシしていきましょう。

●**体勢になれさせて** … むりに仰向けにされたり、頭や顔に触れられることになれてないと、あまりリラックスできない時もあります。始めは、寝かせてゴロゴロ遊びやお顔に触れながらあっぷっぷ遊びなどから始めて、歯みがきタイムを特別に楽しい時間にしましょう。

●**お役立ちグッズ** … 絵本やアニメなどを通じてとても楽しい歯みがきのイメージを持つこともあります。また、歯ブラシやタオルなどは、お気に入りのものを自分で選ばせたりすると、ワクワクするようになりますね。でも、一番は、なんといっても「うれしそうなママの笑顔」ですね。

★丈夫な歯を育てる食生活★

●よくかんで食べる

かたいものばかり食べさせるということではなく、色々な食材を用意して、しっかり噛んで食べることが大切。

●床に足がつくと噛む力は15%アップ

ベビーチェアのステップや踏み台、厚い雑誌などを利用して足がぶらぶらしないように調節してあげましょう。

●歯に良いおやつ

- ・口の中に残らないさらっとしたもの
[アイスやヨーグルトなど]
- ・虫歯のもとになる酸を作らないもの
[旬の野菜や、チーズ、ナッツなど]
- ・歯にやさしい飲み物
[水やお茶]
- ・よくかんで食べるおやつ
[煮干しや、生の果物など]



●歯に悪いおやつ

- ・歯にくっつく粘着性の強い食べ物
[キャラメルやヌガーなど]
- ・虫歯のもとになる酸を作りやすいもの
[チョコレートや砂糖入りアメなど]
- ・歯に悪い飲み物
[ジュースや乳酸飲料、イオン飲料]
※頻繁に飲むと虫歯になりやすい
- ・口の中に溜まりやすい食べ物、長い間味を楽しむような食べ物
[キャンディーやチューブアイスなど]

