



●今月のテーマ●  
**おやつと虫歯予防**

いよいよ冬がやってきます。クリスマスにお正月と、おいしい物を食べて楽しく過ごす機会が増えますね。

おやつと食事を楽しんだ後には、虫歯予防も忘れずに取り組みましょう。



今月は、歯科衛生士からのアドバイスを紹介!

アドバイス  
1

**虫歯予防の四つのポイント**



①歯磨き



毎日、歯磨きを忘れずに!

②正しい食習慣

長時間食べ続けると虫歯になりやすいため、食習慣に注意しましょう。

③定期健診

3、4カ月から半年に一回、歯科医院で健診をうけましょう。虫歯予防に効果のあるフッ素の塗布も同時にすると、より効果的です。

④フッ素の塗布

アドバイス  
2

**おやつと虫歯の関係**



キャラメルやあめなどは、虫歯のもとになる酸や歯垢を多く作り、食べる時間も長くなるので虫歯ができやすいおやつです。

おやつを食べた後は、歯磨きをしたり、お茶や水で口をすすぐなどして、お口の中をきれいにしましょう。

食品名						
	せんべい、スナック菓子	ケーキ、ジャム、ゼリー	チョコレート、かりんとう	ウエハース、ビスケット	あめ、ガム(砂糖入り)	キャラメル
歯垢や酸を作る力	低	高	高	高	高	高
食べる時間	短	短	短	短	長	中
口内の残りやすさ	高中	低	中	高	低	高
虫歯の危険度	低	中	中	中	高	高

**まちづくり情報館**

地域の活動は、市民自治の出発点。厚別区で行われているまちづくり活動や団体などを紹介します。

**心と心の読み聞かせ**

—絵本読み聞かせグループ「ほっぺ」—

「絵本を通して親子のふれあいを深め、小さな時から本に親しんでほしい」—そんな願いを込めて活動しているのが、絵本読み聞かせグループ「ほっぺ」です。

33人のメンバーが登録し、厚別保健センターで月に2回、10か月児健診の待ち時間に読み聞かせ活動を行っています。発足して7年になり、メンバーも入れ替わりましたが、活動への思いは大切に引き継がれています。

読み聞かせには、「落ち着いた心をはぐくむ」「言葉から想像する力を育てる」などの効果があるとされています。また、読み手であるメンバーにとっても子どもの笑顔に癒されたり、親子が一緒になって喜んでくれたりと、反応が



◀健診での読み聞かせ活動

その場で返ってくる魅力があります。

設立当初からのメンバーである渡辺しおりさんは、「読み聞かせで大切なのは難しい技術や知識ではなく、“愛情”です。気持ちを込めて読めば、必ず子どもに伝わり反応があります。思いさえあれば誰にでもできる活動なんです」と笑顔で話します。

絵本を通して心と心のコミュニケーションをする読み聞かせ。そんな活動にあなたも参加してみませんか。



**絵本読み聞かせボランティア募集**



「ほっぺ」では、一緒に読み聞かせ活動をしてくれる方を募集しています。お気軽にどうぞ。

**申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

