



尾上地区子育てひろば【げんきっず】 令和5年5月25日発行  
 〒036-024 平川市猿賀明堂139-1 (はすね子ども園併設)  
 ☎ 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp  
 ホームページ http://www.syuhokai.or.jp

❁雨に濡れた木々が、キラキラと輝き緑の葉が虹色に輝いて見える季節になりました。雨を感じながら長靴を履いたり、傘をさしたりして雨を楽しんでみませんか？これから、梅雨入りの時期を迎えます。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

★ 6月の活動予定 ★ 場所:子育てひろば【げんきっず】

### むし歯の4大要因

**時間**

**むし歯菌**

**歯の質やだ液の量**

**甘い物**

★口の中に汚れがたまっている時間が長いと…  
むし歯菌のえさとなる食べかすが、口の中に長時間残っていると、それだけむし歯になりやすくなります。

★むし歯菌の量が多いと…  
口の中にいるむし歯菌の量が多いほど、むし歯になりやすくなります。

★歯の質やだ液の量が弱い・少ないと…  
歯やだ液の性質には個人差があります。歯が弱かったり、だ液が少なかったりすると、むし歯のリスクが高くなります。

★甘い物による酸性の状態が強いと…  
むし歯菌は、糖質を取り込んで酸を出します。口の中が酸性に傾いていると、歯はどんどん溶けやすくなります。

◎飲み物に気をつけましょう◎

口の中に汚れがたまる、酸性が強くなるという原因は、食後に歯磨きをしないことと、食事と食事の間に物を食べるダラダラ食べです。また、食後に歯磨きをしても、食間にジュースなどを飲ませていると、糖分が口の中に残ってしまいます。

◎上の歯の方がむし歯になりやすい◎

だ液には、口の中の酸を中和したり、溶け出した成分を歯に戻したりするなど、むし歯を防ぐ働きがあります。上の歯は下の歯よりもだ液が回りにくく、むし歯のリスクが高くなります。上の歯の裏側は見づらいので、意識してチェックするようにしましょう。

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	・6日(火)・13日(火)・20日(火) ・27日(火)…お子さんの身体測定をしてみませんか？ ※利用の際は前日までに連絡ください。
親子サークル 《10時～12時》	【製作あそび】 ・1日(木)※5/29(月)〆切です。 ・29日(木)※6/26(月)〆切です。 ◆色画用紙の葉っぱに、雨粒に見立てて指はんこを押して製作をします。親子で楽しい時間を過ごしてみませんか？
手芸サークル 《10時～12時》	【パッチワーク作り】・8日(木) ※初めての方は連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたい物を持参し作っています。興味のある方は是非！ 連絡お待ちしております。
クッキングサークル 《10時～12時》	【今月のおすすめメニュー】・15日(木) ◆子どもの人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※前日までに申し込みください。
ボランティア 《9時～12時》	・3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土) ※学生・一般の方が参加できます。 ※毎週、水曜日までに申し込みください。
育児相談 《10時～16時》 【随時対応】	◆子どもの育ちや不安を感じる事など話してみませんか？ 子育てのヒントになるかもしれません(o^-^o)

※風邪の症状があったり家族の中で風邪を引いている方がいる場合はご遠慮ください。  
 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。