

## まちな話 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

## 未来にはばたけ 新通つばさ小学校

4月9日、大野に新設された新通つばさ小学校で、初めての入学式が行われ、69人が入学しました。

新入生は緊張した様子で入場しましたが、校長先生から「学校の名前を言えますか」と聞かれると大きな声で「新通つばさ小学校」と答えるなど、元気な様子を見せました。

同校は児童数が増加した新通小学校の教育環境を改善するため、分離新設されたもので、ことしの4月に開校しました。



## 手作りマスクを寄付いただきました

4月16日、新洋技研工業株式会社(南区下塩俣)さんから西区役所へ、同社社員の皆さんが作成した手作りマスクを寄付いただきました。

このマスクは、西区役所の窓口業務の職員に配布し、大切に使用させていただきます。

HEALTH & WELFARE  
健康と福祉

## 乳幼児に関する育児相談

「乳幼児に関する育児相談」の会場開催を中止していますが、電話の育児相談は随時受け付けています。

日時 毎週月曜～金曜午前8時30分～午後5時30分

岡坂輪地域保健福祉担当

(☎025-264-7453)

西地域保健福祉センター

(☎025-264-7731)

黒崎地域保健福祉センター

(☎025-264-7474)

## 坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

※5月10日(日)まで休館

## ●おうちでチャレンジ!大作戦!

おうちでできる工作を西区役所ホームページ(下の二次元コード)で公開しています。身近な材料でできるものばかりですので、ぜひおうちでお子さんと一緒に作ってみてください。



新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKでお知らせします。

## LINEで妊娠・子育て情報配信

## にしっこはぐくみLINKをご利用ください

問い合わせ 西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

マタニティ期と子育て期(0～3歳未満)の生活に必要なアドバイスや出産・子育ての情報、健診再開の情報などの西区からのお知らせをLINEでお届けします。子育て中の保護者や妊婦さんは、ぜひご登録ください。

## 対象

妊婦や3歳未満の子どもの保護者とその家族

## 料金

無料(通信費は利用者負担)

## 登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索(LINEアプリのインストールが必要です)。



## 西区健康応援コラム

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)

## 🌀お口の体操で健康アップ!

「食べ物が飲み込みづらくなった」「むせることが多くなった」と感じることはありませんか。そうしたことを改善するには、「お口の体操」が効果的です。

この体操は、口の中の食べかすが残りにくくなる、発音が良くなる、口の湯きの改善などの効果も期待できます。

飲み込みの機能を維持・向上して、いつまでもおいしく食事できるように、お口の体操を始めませんか。

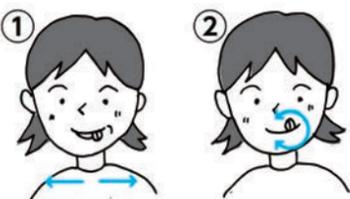
## 頬の運動



①唇に力を入れ、片方ずつ頬を膨らませる

②両方の頬を膨らませ、両手でふっつつぶす

## 舌の運動



①舌を出して、左右に動かす

②唇をゆっくりなめるように舌を回す

## 発音



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かして、「パ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」と発音する

## 唾液腺マッサージ



唾液腺(耳下腺。耳たぶの少し前、上の奥歯あたりの頬)をゆっくり円を描くように、優しくマッサージします

## 🌀小さなお子さんには仕上げ磨きを

## 毎日お子さんの口の中を見えていますか?

お子さんの歯は何本生えているでしょうか。個人差はありますが、1歳6カ月ごろは前歯が4本ずつと奥歯が上下左右1本ずつで、計12本の乳歯が生えています。2歳6カ月～3歳ごろになると、乳歯20本が生えそろういます。生える時期や順序は目安ですので、このとおりでなくても心配いりません。



1歳6カ月ごろの口の中



2歳6カ月～3歳ごろの口の中

## 乳歯は虫歯になりやすい!

乳歯は永久歯に比べて、歯質が未熟で虫歯になりやすい上、早く進行します。乳歯の生え始めの頃から、正しい食生活や歯磨きに注意することが大切です。

## 仕上げ磨きのポイント

歯磨きを嫌がるお子さんもありますが、その歯を守ることができるのは保護者の皆さんです。次のポイントに注意して磨いてあげましょう。

- ①歯ブラシは鉛筆持ち(右図)で、小刻みに左右に動かすか、円を描くように磨いてください。
- ②歯と歯の間や歯と歯茎の境目、奥歯の溝などは汚れが残しやすいので注意しましょう。
- ③寝かせ磨きがおすす。口の中を見やすく、頭を安定させる姿勢で行いましょう。
- ④歯磨きの後は、たくさん褒めてあげましょう。



## フッ化物配合歯磨剤を上手に使いましょう。

- フッ化物は虫歯予防効果があり、市販の歯磨き粉のほとんどに入っています。1回あたりの使用量は2歳までは「米粒大」、3歳～5歳は5ミリ以下が目安です。使用量を守り、仕上げ磨きに使いましょう。

## フッ化物の役割

- ・歯質を強くする。
- ・虫歯の原因菌を弱め、酸の生産を抑える。
- ・歯の再石灰化を促す。

