

# 6月 たかのす子育て支援センター

子育て支援センターは親子の遊び場！情報交換の場としても利用できます。お気軽にどうぞ！！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 水遊びの話 導入編 10:30~11:00	17 手洗いチェッカー体験 身体計測日 9:30~	18 休館日	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

計測する際に敷く  
タオルをご持参ください

## 6月4日~10日は歯と口の健康週間です！

普段の口の中は中性に近い弱酸性です。ところが食べ物を口にしたとたん、口の中は酸性に傾きます。そこに「むし歯菌」「糖分」「歯質」「時間」の4つの条件が揃うとむし歯になります。

### むし歯を予防するポイント!!

- 3歳未満のお子さんは飴やチョコレートなどはなるべく控えるようにしましょう。甘いものはルールを決めて食べましょう！
- 食べる時間を決める（おやつは1回15分位）  
⇒ちょこちょこ・だらだら食べはむし歯のリスク大!!
- 飲み物(ほうじ茶、麦茶など)と一緒に食べ、食後もお茶類を飲むと口の中がすっきりとします。
- 歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。



もちろん日々の歯磨きは大切です。年齢に合った歯磨きの方法で進めていけたらいいですね！  
当支援センターでの「歯の相談日は」10月13日(火)を予定しています。

利用時間	9:00~15:00	利用日	月~金曜日
住 所	砺波市鷹栖 1055-1	T E L	(0763)23-4288