



南関町こども家庭センターだより



R8年6月号 (No.18)

紫陽花が色鮮やかに咲く季節となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。こども家庭センターでは、南関町の子育て支援について広く知っていただくために「こども家庭センターだより」を毎月発行し、子育て世代の皆さんへ役に立つ情報をお届けします。



6月4日はむし歯予防デーです

むし歯予防の3つの習慣は、「歯みがき」「食生活」「歯科健診」です!

① 歯みがき・仕上げみがきを身につけよう!

食事のあとには、毎日の歯みがきする習慣が大切です。小学生までは保護者の仕上げみがきが必要となるので、幼児期から上手な仕上げみがきの習慣を身につけましょう。1日3回を目安に歯みがきをし、特に就寝前には丁寧にみがいてあげましょう。フッ化物配合歯みがき剤で磨きましょう。歯科医院等で年に2～4回のフッ化物塗布を受けましょう。



② 正しい食生活を!

- 間食(おやつ)は1日2回程度が目安です。
- おやつには季節の野菜や果物にしましょう。
- 水分補給は水か麦茶にしましょう。
- 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- よくかんで食べましょう。

③ 定期的に歯科健診を!

かかりつけの小児歯科医を決め、年に2回程度は歯科健診を受けるようにしましょう。歯科健診では、むし歯の有無の確認や、フッ素を塗ってむし歯の予防、歯みがきの仕方や食事指導などのアドバイスが受けられます。



妊婦さんは、妊婦歯科健診を受けましょう!



歯周病は早産の原因に!

妊娠して食事の回数や間食が増えると、むし歯や歯周病が起こりやすくなります。また、歯周病は、早産や低出生体重児のリスクが高まります。

【妊婦歯科健診を受ける目安】
○つわりが落ち着いたら(妊娠中期)
○体調のよいとき
※母子手帳を忘れないようにしましょう。

家族みんなで定期的に歯科健診を受けましょう!



(熊本県口腔保健支援センターより一部抜粋)

乳幼児期の間食(おやつ)のポイント



- 1. 分量と時間を決めましょう**
3回の食事だけでは取りきれない栄養素を間食(たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んでいる牛乳・乳製品・果物などを中心)として補う必要があります。次の食事を食べきれないと、栄養素の不足を招くため、次の食事に影響しない量にしましょう。
- 2. 虫歯を防ぐために**
甘味が口の中に長くとどまるとむし歯になりやすいので...
•なるべく甘味(特に砂糖)の少ないおやつで。
•歯にくっつきやすいもの(チョコレート・キャラメル・クッキーなど)、いつまでも口の中にあるもの(あめ・ガム)などをダラダラ食べないようにしましょう。

食べた後は、口をすすいだり、歯磨きをしましょう。



南関町産婦健康診査費用助成について

南関町では令和8年4月から、出産後間もないお母さんの心と体の健康を支援するために産後2週間および産後1か月の産婦健康診査の費用を一部助成します。

- 時期回数**
1回目:産後2週間ごろ
2回目:産後1か月ごろ
※1回の出産につき、健診の助成は2回が限度。
- 助成金額**
産婦健診1回につき、上限額5,000円

※詳しくは右記のQRコードをご参照ください。



南関町1か月児健康診査費用助成について

南関町では令和8年4月から、子どもの健やかな成長と子育て家庭を支援するために1か月児健康診査の費用を一部助成します。

- 助成金額**
乳児1人につき、上限額6,000円
※上限を超えた分の費用は、自己負担になりますのでご了承ください。上限額に満たない場合はその額を助成します。ただし、保険適応外での費用分に限りません。

※詳しくは右記のQRコードをご参照ください。



6月の予定

母子手帳交付(要予約)
毎週月曜日
午前10:00～、午前11:00～
※事前に予約をお願いします

親子ふれあい教室
11(木)午前9:50～
※詳細は南関町ホームページ参照
※予約は右記のQRコードからお願いします。



すくすく教室
23日(火)
午前9:50～

のびのび教室
23日(火)
午前10:15～

1歳6か月児健診
なし
※次回は9/8(火)

3歳児健診
2日(火)
午後1:00～

「お問い合わせ」 福祉課 こども家庭センター ☎57-8553