



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。

家族みんなで

定期的に歯科健診を受けましょう！

【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。



南関町では、妊婦歯科健診費用の助成を行っています。

(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》

南関町役場福祉課 こども家庭センター

0968-57-8553