

キラキラ つうしん



Merry Christmas

白金こどもの
はいしゃさん

Vol.10

クリスマス会のおしらせ

みなさん、こんにちは!! すっかり寒くなりましたね。
かぜひかないように気をつけましょう!!
さて、今年もクリスマス会を開催したいと思います!!

ひにち... 12月25日(日)

じかん... 第1部 15:00~16:00

第2部 16:30~17:30

ばしょ... 白金こどものはいしゃさん

定員

30名

※大人・子供合わせた人数です。
※定員になりすぎた場合は申し込みは03-5789-8778まで

楽しい会になる様に、スタッフ皆で考え中です!!
予防のお話などもありますので、お楽しみに☆

じゅんこおねえさんのミニレクチャー

1年の中でも最も時間が経つのが早く感じられる12月になりました。
年末年始の準備、大掃除など忙しい日が続くことと思いますが、
そんな時こそ一呼吸おいてお子さんと過ごしてみたい方が多いのでは?

たのび♡ 今日あった出来事を教えあう

♡ 本を1冊読んであげる

♡ 好きな曲を一箱に聴く・歌う

どれも10分程度でできることですが、子どもにとっては嬉しい時間です!!
鳩ヶ谷市のある保育園では、忙しくても昼食後にはハミガキ歌を
うたいながら、1人ずつ保育者が磨いてあげるそうです。

少しの時間でもスキンシップをはかることで、
心にゆとりができ、お父さんお母さん、お子さん
ともに、気持ちよく過ごせると思います!!



歯や口の豆知識

みなさん、こんにちは! 今回は、食生活とムシバについて
少しお話したいと思います。

お口の中に食べ物(食事・おやつ・飲み物他)が入ると、
むし菌はその食べ物を栄養にして「酸」を作ります。

すると、歯の表面が酸性になり、歯の成分である
「ミネラル」が溶けだすのです。これを脱灰といいます。

特に、甘い物、甘い飲み物はムシ菌が酸を作りやすいです!!
汚れている時間を調べてみよう

$$(\text{食べている時間} + \text{飲んでいる時間} + \text{食べたあと約20分間}) \times \text{回数(1日)} = \text{★時間}$$

★の時間は酸にさらされて、歯が溶けている時間という
ことなので、その時間はできるだけ少なくするようにしましょう!!

Point

- ・だらだら食べをしない!
- ・食べたたら磨く!
- ・おやつの時間・回数を決める!

外出先などで「ハミガキが
難しい時には、せめてお水を
飲むor ブクブクうがいをして
大きな汚れを落として
あげよう!!

