

[Vol.140] いい歯にしたい ～元気なお口で元気なこども～

毎日を元気に過ごすためには、「よく噛み」「よく食べ」「よく遊ぶ」ことが大切です。

そのためには、健康な歯やお口を保つことが重要です。乳幼児期からの基本的な習慣付けが鍵になります。この時期に口の中がすっきりと気持ちよく感じることで、将来のお口のケアにもつながります。

■上手な仕上げ磨きのポイント

①体勢を整えよう

寝かせ磨きが基本です。口の中がよく見えるように子どもの頭をしっかりと床につけます。子どもの肩に保護者の足を乗せ、動かないよう安全な体勢を取ります。



②順序を決めて効率よく

仕上げ磨き用の歯ブラシを使い、優しく動かしましょう。順序を決めると短時間で磨くことができます。笑顔が大事です！歌を歌ったり、お話をしたりしながら

楽しい雰囲気の中で磨きましょう。

③たくさん褒めよう

褒められることでうれしい気持ちになり、習慣につながります。仕上げ磨きの後は「頑張ったね」「えらかったね」と抱きしめて褒めてあげましょう。

★毎日続けることが、上手にできるコツ！諦めないで頑張りましょう。

■健康なお口を保つために

- ・おやつ（甘い食べ物、ジュースなど）は時間と量を決める（ダラダラと食べたり飲んだりしない）
 - ・フッ化物を有効に活用し、歯質を強化する
 - ・かかりつけ歯科医を持つ
- ぜひ家族の皆さんで取り組みましょう。お口の健康について、市の歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

■問い合わせ

本庁健康増進課健康づくり係（☎ 34-2903）

KID'S アルバム

～子育て支援センターの活動を紹介します～

前沢子育て支援センター ☎ 56-4515
(前沢字新町裏 75)

✿ にこにこひろば

毎週木に「にこにこひろば」を開催しています。誕生会やふれあい遊び、おもちゃ作り、しゃぼん玉遊び、運動会ごっこなど、親子で楽しめるイベントを準備しています。

センターの開放日は月～金午前9時45分～正午、午後1時～3時45分です。ぜひ遊びに来てください。



▶ 足型でこいのぼり作り



▶ 大好きなトーマスで遊んだよ



▶ 「赤ちゃんの日」にみんなでハイ、チーズ♡

＼参加しました／

三上 千晴ちゃん（1歳3カ月）
音楽に合わせて踊ったり、たくさんお話したりして楽しみました。



広 告

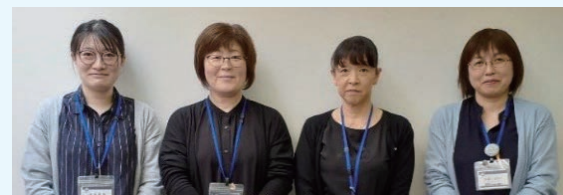
もっと安心 ずっとおうちゅう

～みんなの輪で支える在宅医療と介護～

第51回 地域包括支援センターえさし南

当センターは、社会福祉士、主任介護支援専門員、看護師の資格を持つ4人の職員が、高齢者の生活の悩みや介護に関する相談を受けています。皆さんに寄り添う相談窓口として、地域に出向いた支援を心掛けて活動しています。

江刺総合コミュニティセンターと地域の自治会館では「思い出カフェ」を定期的に開催しています。ホッと一息つける時間を一緒に過ごしてみませんか。



■問い合わせ＝市在宅医療介護連携拠点（市地域包括支援センター内・☎ 34-2906）

高齢者に関する
ワンストップ総合相談窓口
市内8カ所の地域包括支援
センターを紹介します！
(6/8カ所目)



地域包括支援センターえさし南	
担当地区	江刺(愛宕、田原、藤里、伊手、稲瀬地区)
住 所	奥州市江刺岩谷堂字下惣田290-1(江刺総合コミュニティセンター内)
電話番号	31-2700
開 所 日	月～金(祝・年末年始休み)
開所時間	午前8時半～午後5時15分

はい、こちら



総合相談室
(☎ 34-2915、FAX 24-1991)

■消費生活相談■

本庁総合相談室	月～金	9:00～17:00 (受付16:00まで)	前沢総合支所 市民福祉グループ	毎週木	10:00～15:00 要予約
江刺総合支所 市民生活グループ	毎週月	10:00～15:00 要予約	胆沢総合支所 市民生活グループ	毎週木	
			衣川総合支所 市民福祉グループ	毎週金	

パソコンやスマホの「偽警告」に注意！

Q. パソコンでインターネットを見ていたら突然「ウイルスに感染した」と警告表示が出て警告音が鳴りました。表示された電話番号に連絡すると、たどたどしい日本語を話す人に「そのパソコンはウイルス感染していて危険なので、ウイルス対策ソフトをインストールする必要があります」と説明されました。3万円の電子マネーを購入し番号を連絡するよう言われましたが、本当にウイルスに感染したのでしょうか。

A. これは詐欺の手口です。「ウイルスに感染した」というのは偽の警告ですので、画面をそのまま閉じて無視してください。決して警告画面の連絡先に電話をしてはいけません。電子マネーは、番号を相手に伝えてしまうとお金を取り戻すことが非常に困難です。

警告音や画面が消えない場合の対処方法は、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページが参考になります。困った時は総合相談室にご相談ください。



▲IPA
ホームページ

広 告