

赤ちゃんから大人まで歯の健康管理 Q&A



未来の笑顔を守るケア!

6月4日は「虫歯予防デー」です。それにちなんで、ほっとる一む新松戸・歯の相談員、歯科衛生士の鈴木真里子さんに、相談で良く聞かれる質問をQ&A方式でお答えいただきました。子どもも大人も歯はとっても大切です。皆さんもどうぞ参考にされてみてくださいね!

Q 虫歯は親から子どもにうつりますか?

A 虫歯は感染症です。

虫歯菌は歯がないと住めないで、歯が生え始めてから感染が始まりますが、1歳6ヶ月～3歳までが特に注意が必要です。口うつしで食べさせない、コップ、スプーン、お箸など食器類は分けるなどの対策が必要ですが、ご家族の方が虫歯の治療、歯みがきをしっかりしてお口をきれいに保てていれば、あまり神経質にならなくてよいでしょう。

Q 子どもの虫歯予防にもデンタルフロス(糸ようじ)は有効ですか?

A 歯間の歯垢を取り除けるので、虫歯予防に効果があります!

歯ブラシだけだと60%しか歯垢が落とせません。歯と歯の間がピッタリついている所は歯ブラシが入らないので、デンタルフロス(糸ようじ)を使いましょう。



Q 指しゃぶりは歯並びが悪くなりますか?

A 3歳頃までは無理にやめさせなくても大丈夫です。

4歳以降も指しゃぶりが続くようであれば歯並びに影響が出ることもあるので、外遊びや運動でエネルギーを発散させたり、眠るまで手を握ってあげたり、絵本を読んであげたりするとよいでしょう。

Q 歯ブラシを噛んでしまい、すぐダメにしてしまいます。。。

A 歯ブラシを分けてみてください。

お子さん用と保護者用の仕上げ磨き用で分けてみてください。毛先が開いた歯ブラシだと十分に歯垢が落ちないうに歯肉を痛めてしまいます。また幼児になって注意をすれば、かまなくなります。それまではダメになったら交換してあげてください。仕上げみがき用の歯ブラシも1ヶ月位で交換しましょう。



歯の相談員・鈴木真里子さんからママパパへメッセージ

ついついお子さんのことを優先してしまい、自分のことは後回しになってしまいますよね。忙しくて、歯みがきも丁寧にできません。しかし、この期間にお口の中の環境が一気に悪化し、虫歯や歯周病につながってしまいます。また、お子さんへの虫歯菌の感染リスクも上がってしまいます。お子さんの歯みがきも大切ですが、ご家族の方のお口の健康も大切です。お子さんに歯みがきをしている姿を見せてあげ、一緒に磨きましょう!

さらに定期的に歯科健診とクリーニングを受けましょう。小さなお子さんがいらっしゃる歯科を受診するのは大変だと思いますが、日曜日に診療している歯科医院もありますし、ほっとる一むの一時預かりを利用していただくなどして是非、歯科を受診してください。



絵本係より!

「歯」のオススメ絵本

【はみがきれっしゃ】
はみがきれっしゃが「しゅっしゅぽー!」とやってきて、はみがきのお手伝いに来てくれます。歯についた食べ物を次々にきれいにしてくれます。はみがき苦手なお友達も、口を大きく開けてくれるかな?



【はみがきあそび】
「ごしごし」「きゅっきゅっきゅっ」リズムカルな擬音語がとにかく楽しいしかけ絵本。かいじゅうさんが歯みがきしていると見せて…。子どもの歯みがきイヤの気持ちに寄り添っている一冊。



イベント詳細

☆産後の身体ケア『骨盤の歪みを整える』☆

日時：6/13(木)10:30~11:30

講師：名倉堂山本接骨院院長 山本恵孝さん

対象：子育て中のママ、プレママも含めてどなたでも。

定員：15組 ※要予約。お電話またはひろばにて。

出産による骨盤の歪みにより引き起こされる腰痛、肩こり、手の痺れなど！骨盤を整える体操などを伝授してもらいながら身体のケアもしていただけます。前回参加の方も身体のチェックのためにぜひお待ちしております。

この時間帯はひろば閉館。参加者のみ入館。



☆おとうさんひろば☆

予約不要

日時：6/16(日)11:00~12:00

【毎月第3日曜日開催】

ゲスト：石田尚美(ほっとる一む新松戸代表)

対象：パパとお子さん、ご家族。パパだけでも！

内容：『パパのためのwell-being

～子育てを楽しもう～』

子どもをまんやかにみんな(パパもママも)が幸せになる子育てとは。新松戸はもにか保育園施設長でほっとる一む新松戸の代表でもある石田尚美を囲んで、いろいろ聞いたり、みんなで話したり・・してみませんか。



☆きょうだいの子育て！何が大変？

これが知りたい！おしゃべり会☆

日時：6/18(火)10:30~11:30

対象：◎きょうだい子育て中の方

◎現在きょうだい妊娠中の方

◎2人目を考えている方

予約不要

気軽に参加お待ちしております(^^)／



☆赤ちゃん教室☆

日時：6/27(木)13:40~14:30【13:30~受付開始】

場所：ほっとる一む新松戸

対象：6~12ヶ月(初めて赤ちゃん教室に参加する親子)

内容：歯科衛生士さんによる虫歯のケアの話、個別相談等

定員：10組程度

申込み：小金保健福祉センター(047-346-5601)へ。

6/3(月)~開催前日まで。先着順。

13時から15時までひろば閉館。参加者のみ入館。



☆とことこ@新松戸ひろば☆

日時：6/22(土)13:30~15:00

【偶数月第4土曜日開催】

対象：お子さんの発達が気になる方どなたでも。

定員：8組 ※要予約。お電話またはひろばにて。

ことばが遅くて心配、定期健診で指摘があった…など、不安を感じているママパパに向けて、お子さんとの関わり方、ことばの促し方や声かけのヒントなどについてお話をうかがえます。この機会に参加してみませんか？

この時間帯はひろば閉館。参加者のみ入館。

☆和太鼓ひろば☆

予約不要

日時：6/30(日)14:00~(30分程度)

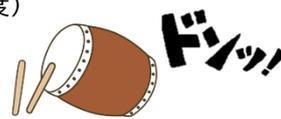
ゲスト：和太鼓anna(アンマ)

内容：和太鼓演奏と体験

和太鼓に触れるチャンスです！

演奏を聴いて、打って、みんなで楽しみましょう(^^)／

ご参加お待ちしております！



ほっとる一む新松戸をご利用の方に感想を聞きました

『ほっとる一む新松戸』は、我が家の暮らしに欠かせない、心強い『お守り』のひとつです。

初めての育児に毎度毎度悪戦苦闘してしまう私と、自分の思いが毎分毎秒炸裂中の現在2才6ヶ月の息子、そして普段は働きに出てくれて大変な中でも私と息子に対して自分が出来ることを探し奮闘する夫。『ほっとる一む新松戸』は、そんな我が家の話し相手・遊び相手となってくださり、心置きなく居心地良く過ごせる場所です。

普段は私と息子がお昼ごはんを持って遊びに行き、遊ぶこととごはんの時間を一緒に過ごします。そして時には、一時保育を活用して、親子が離れて過ごす時間を積極的につくりたい。最初の頃は「予定があるから！」「何か予定を入れなきゃ！」という思いで一時保育をお願いしていましたが、今は予定を入れることをあまり深く考えずに活用している時が多いです。そのように思えたのは、日頃から息子に丁寧に接して下さってきたスタッフの皆さんのおかげです。お迎えの時に担当スタッフさんが話して下さる息子の様子は、新たな気付きがあるものもあれば、「なんと！そんなことしたのー？！」と突っ込みたくなることもあり、毎回聞くのが楽しみです。そんな楽しみや安心感があってこそ、子どもを預けお願することに罪悪感を抱かないでいいんだと背中を押され前向きに思えるようになりました。

我が家の暮らしに欠かせない『ほっとる一む新松戸』を、これからも我が家の大切な『お守り』として、家族揃って活用させていただきます！



小林さんご家族

ママ部活動へのお誘い

得意なことを活かしたい、何か少しでも役に立ちたい、気分転換したいママたち、気軽に参加してみませんか？活動できるときに参加、ゆったりゆっくりをモットーにしています。

興味ある方は、スタッフまでお声かけください。

活動日：毎月第3月曜日(10:30~12:00)

※祝日の場合変更になります。

募集中！

～活動内容～



【ちくちくまあむ】

主にひろばで子どもたちが遊べるものを布で手作りしたり、修理をしたりしています。のんびり、おしゃべりしながらちくちくしています。



【よみよみまあむ】

子どもたちに夢を与える絵本たちにお疲れさまの心で傷んだ所を修理。月テーマを決め絵本ボードを作成し、季節を感じるような絵本の紹介をしています。

すきなもの

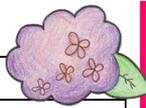
みみずみつお

わたしは ひるねが すきです
あなたは なにが すきですか

～のはらうた I～
くどうなおこさん



ひろばカレンダー6月



1	土	・相談【食事】
2	日	
3	月	-休館日-
4	火	
5	水	
6	木	・みんなでおさんぽ
7	金	
8	土	・相談【女性の身体の悩み】 ・プレママプレパパ&赤ちゃんひろば ・相談【助産師】
9	日	
10	月	-休館日-
11	火	・相談【助産師】
12	水	・ふれあい遊び
13	木	・産後の身体ケア
14	金	
15	土	・相談【とことこ】
16	日	・おとうさんひろば
17	月	-休館日-
18	火	・きょうだいの子育て!何が大変? これが知りたい!おしゃべり会 ・相談【歯】
19	水	
20	木	・相談【保育士】 ・赤ちゃんタイム・妊婦さんひろば
21	金	
22	土	・とことこ@新松戸ひろば
23	日	・インターナショナルママパパひろば みんなぐる
24	月	-休館日-
25	火	
26	水	・絵本の読み聞かせ
27	木	・赤ちゃん教室
28	金	
29	土	
30	日	・和太鼓演奏&体験

～お知らせ～

ひろばの利用は予約不要です。お好きな時に遊びに来てください。
(【対象の方のみ利用】になる時間帯もありますので、ご注意ください。)
※予約が必要なイベントについては、お電話またはひろばにてお申込みください。



☆みんなでおさんぽ☆

日時：6/6(木) 10:15 集合 10:30 出発
行き先：新松戸中央公園
※前日の天気次第で行き先変更有り。
※雨天中止。(当日 HP・Instagramにてお知らせ)

☆ふれあい遊び☆

日時：6/12(水)10:30～(30分程度)
親子ふれあい遊びの保坂さんが来て
くださいます。
【毎月第2水曜日開催】※オンライン参加可。



☆産後の身体ケア

『骨盤の歪みを整える』☆

日時：6/13(木)10:30～11:30
ゲスト：名倉山本接骨院院長 山本恵孝さん
対象：子育て中のママ、プレママも含め、
どなたでも。定員：15組(※要予約。)

この時間帯はひろば閉館。参加者のみ入館可。
詳細は中の紙面へ。

☆とことこ@新松戸ひろば☆

日時：6/22(土)13:30～15:00
対象：お子さんの発達に気になる方どなたでも
定員：8組(※要予約。)
【偶数月第4土曜日開催】

この時間帯はひろば閉館。参加者のみ入館可。
詳細は中の紙面へ。

☆インターナショナルママパパひろば

日時：6/23(日)13:00～14:00 **みんなぐる☆**
対象：海外からきたママパパ。
パートナーが海外の方など。
【毎月第4日曜日開催】(※要予約。)

☆絵本の読み聞かせ☆

日時：6/26(水)10:30～(30分程度)
「はじめのいっぽ」さんが来てくださいます。
【毎月第4水曜日開催】



☆プレママプレパパ&赤ちゃんひろば☆

日時：6/8(土)13:00～15:00
対象：赤ちゃん。プレママ、プレパパ。
※助産師さんに相談できます。※オンライン参加可。

☆おとうさんひろば☆

詳細は中の紙面へ。

『パパのための well-being ～子育てを楽しもう～』

日時：6/16(日)11:00～12:00
ゲスト：石田尚美(ほっとる一む新松戸代表)
対象：パパとお子さん、ご家族。パパだけでも!
【毎月第3日曜日開催】

☆きょうだいの子育て! 何が大変?これが知りたい!おしゃべり会☆

日時：6/18(火)10:30～11:30
対象：きょうだい子育て中の方。
現在、きょうだい妊娠中の方。
2人目を考えている方。



☆赤ちゃんタイム・妊婦さんひろば☆

日時：6/20(木)13:00～15:00
対象：赤ちゃん(おおむね、ねんね期)。
プレママプレパパ。
【毎月第3木曜日開催】



☆赤ちゃん教室☆

日時：6/27(木) 13:15 受付 13:30 開始
対象：6～12か月のお子さん。定員：10組程度。
内容：歯科衛生士さんによる虫歯のケアの話。
13時から15時までひろば閉館。
参加者のみ入館可。詳細は中の紙面へ。

☆和太鼓ひろば(演奏&体験)☆

日時：6/30(日)14:00～(30分程度)
和太鼓anma(アンマ)さんが来てくださいます。演奏を聴いて、打って、楽しみましょう!



～オンラインでご参加の方へ～

Zoomを使用します。スマホでもOK!
ほっとる一む新松戸ホームページより、
前日までにお申込みください。

イベント開催当日の朝までに、ミーティング
ID等の詳細をメールにてご連絡します。
メールが届かない場合は、お電話ください。

ほっとる一む新松戸

主に0-3歳児とその保護者がゆったり過ごせる
ひろばです。お気軽にお越しください。
妊婦の方のご利用もお待ちしています。
■住所：松戸市新松戸3-1-4 新松戸未来館1階
■tel&fax：047-375-8737
■開館時間：火～日曜日 10:00～18:00
■休館日：月曜日・年末年始(12/29～1/3)
■利用料：無料

～子育て相談日～

おっぱい、離乳食、お子さんの育ち、歯のこと、また産後の身体や心についてなど、
お気軽にご相談ください。

※2024年1月から一部を除き予約不要になりました。

「ことば」「とことこ」については引き続き予約制、各時間帯3組限定(1組30分程度)、
別室にての相談です。詳細はお問い合わせください。

- ★食事(管理栄養士)：6/1(土)10:00～12:00
- ★女性の身体の悩み(理学療法士)：6/8(土)10:00～12:00
- ★助産師：6/8(土)13:30～15:30、6/11(火)10:00～12:00
- ★とことこ(発達・療育心理指導員)：6/15(土)13:00～15:00
- ★歯(歯科衛生士)：6/18(火)13:00～15:00
- ★保育士：6/20(木)10:00～12:00



子育てコネクターによる予約制子育て相談も行っています。

ほっとる一む新松戸では乳幼児一時預かりも行っています。

- 事前登録が必要です。
- お子さんの保険証コピーをご用意の上、
ほっとる一むまでお越しください。
- 対象：松戸市在住の生後6ヶ月～未就学児
- 利用料：1時間500円(最長4時間まで)
- 予約：ご利用日の1か月～3日前の16時まで。
- 詳細はお問い合わせください。047-375-8737

