



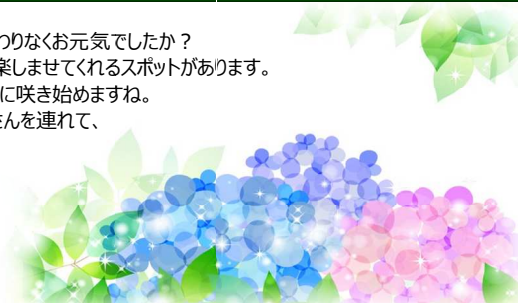
# おやこ大学だより

2017年度 3号 (2017. 06. 1) Vol.73



## ごあいさつ

こんにちは！早いもので6月に入りましたね。お変わりなくお元気でしたか？草加には季節を感じる花々が、ところどころに咲き楽しませてくれるスポットがあります。これからの時期は草加公園などでアジサイがきれいに咲き始めますね。梅雨本番、家の中で遊ぶのに飽きてしまったお子さんを連れて、お散歩というのもよいかもかもしれません。家の中での過ごし方、傘をさしてお散歩、雨降りの日みなさんは親子でどのように過ごされていますか。



## 6月4日は何の日？



### 0歳から始まるお口のケア



6月4日は「6＝む」「4＝し」むし歯を予防する日。語呂合わせで聞いたことがあるかもしれません。今回はお口の中の衛生について、お話したいと思います。



### 歯が生えていない0歳から虫歯ケア？

0歳から乳歯が生えてくる前までは、母乳やミルクを飲んだりが生活の中心ですが、飲んだ後、お口の周りをぬぐってあげたり「おいしかったね」「お口きれいにしようね」などと声をかけながらすることで、食後の清潔習慣につながっていきます。実は、0歳は80歳まで20本の自分の歯でという「8020運動」のスタート地点なんです。水でぬらしたガーゼなどでお口周りや中を優しくぬぐうことで、お子さんは口に触られることに次第に慣れていきます。

### 乳歯が生えてきたら

そろそろ毛のないトレーニングブラシの登場です。でも、もしトレーニングブラシが無くても、お子さんは指しゃぶりや、おもちゃをお口にもっていく行動をするようになり、遊びからお口に触った感触はこんな感じと自然と触れる感覚を学んでいきます。個人差はありますが、7から8か月頃になると下の歯から生えてきますので、そろそろ毛のついている歯ブラシにしていきましょう。でも、もしお子さんが嫌がったら無理に歯ブラシに切り替えず、そっとガーゼでぬぐってあげましょうね。

### 上下の歯が生えそろってきたら

この頃になると離乳食も進み食べることが楽しくなっているかもしれません。その分お口も汚れたままになりやすくなりますので、食後のお口を優しく清潔にしてあげましょう。お食事のサイクルとして「いただきます」から「ごちそうさま」そして「お口のケア」までをワンセットで。でも、毎回このサイクルで行うのが難しい場合は、一日のうちどこかでやってみるところから始めてみましょう。

### 本格的な歯ブラシは

2歳から3歳頃になると、歯ブラシを一人でやってみたくなる時期かもしれません。「自分で！」と言いながら自我も次第に芽生える大切な時期ですよ。そんなときは「大きなお口を開けられたね」「自分でできたね」とお子さんの頑張っているところをほめてあげながら「歯みがきチェック」仕上げみがきのパトントンタッチをしましょう。やはり、歯の隙間や全体的にみがくことはお子さん一人では難しいので、パトントンタッチしたいところです。できたらお子さんの好きなシールをお子さん自身に貼ってもらい、楽しみをプラスして親子で習慣づけていきたいものです。

## 絵本の紹介

今回は、たった一冊で何通りもの話が作れる字のない絵本をご紹介しますね。

『かさ』 太田大八著 文研出版

白黒の絵本ですが、女の子が赤いかさをしてお父さんを駅までお迎えに行きます。途中、いろいろな人や動物、電車、お店を通り抜けて駅まで一人で歩いていきます。この本には字がないので、登場する人々をお子さんやきょうだい、お友だちの名前を付けて、話を展開することができます。



外出時に持って行くにはサイズが大きいかもしれませんが、子どもと一緒に電車や車で外出した時に退屈しのぎにお話を作ったり、日中忙しく子どもとゆっくり過ごせなかった時に、寝かしつけにお布団の中で一緒に楽しんだりできるかもしれません。字のない絵本は他にもたくさんあるかと思いますが、今回は、梅雨の時期にちなんで、ご紹介してみました。

### ☆次回号をお楽しみに☆

4月から新生活をスタートしたお子さんや親御さんは、ようやく日常のリズムに慣れてきたころでしょうか。あるいは、新生活ではないけれど相変わらず忙しく過ごしていますという方もいらっしゃるかもしれませんね。毎日お疲れ様です。梅雨の時期は雨が続くので、湿気を体を感じやすく体の不調も出やすくなります。さらに、やらなくてはならないことが多い子育て時期、自分の体を休ませる暇がない、という方もいらっしゃるかもしれません。夏本番を迎える前、6月は暑さ慣らしの準備期間で、疲れがたまりやすくなりますので、日々頑張っている体と心を休ませてあげたいものです。季節の食べ物を食卓に取り入れながら、今日は昨日より少しだけ早くお布団に入るなど、できそうなところから見直してみるのもよいかもかもしれませんね。それでは、また、次回号までお元気で！

## ♪獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンターからのお知らせ♪

### イベントのお知らせ

2017年6月20日(火) おやこ大学2017年1期スタート ※只今、キャンセル待ちにて受付しています。

### 専門相談のお知らせ

2017年6月13日(火) 13時～16時 今野 義孝先生 (文教大学、臨床心理士)

2017年6月22日(木) 13時～15時 川原 祐介弁護士 (獨協地域と子ども法律事務所)

※今月より新たに無料の法律専門相談を開始いたしました。

すでに定員一杯でキャンセル待ちとなる場合があります。お問い合わせください。

### 草加市共催子育て講座について

2017年7月15日(土) 『シアワセを獲得できる子どもを育てるために』

布柴 靖枝先生 (文教大学 人間科学部 臨床心理学科教授)

※詳細は広報「そわか」をご覧ください。

申し込みやお問い合わせは、草加市子育て支援センターへお願いします。



お問い合わせ・投稿はこちらまで

獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

〒340-0041 埼玉県草加市松原1-1-10 TEL.048-946-1781 FAX.048-946-1782

E-Mail: kodomolc@dokkyo.ac.jp

子どもに関する相談(無料) 月～金 9時～17時) 048-946-1771

※祝祭日はお休み

