



夢ちゃん

雨がが続くと、おうち時間も長くなって気持ちまでジメジメしがち。そんな時はお気に入りの傘やレインコートで、雨の公園に出かけてみるのも良いかも。梅雨があければ、夏本番！楽しいイベントも待っています！ 体調管理に気を付けながら、楽しく過ごしましょう。

※ゆめキッズに記載の事業やイベントについて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、中止や延期となる場合があります。事前に確認の上ご参加ください。



子育てワンポイントアドバイス

大人もキッズも健康の維持・増進には、お口の健康が大切です。

★「お口ポカン！」は、むし歯や歯並びに大きく影響します。

よい姿勢で生活し、よくかむことが重要です。

むし歯や歯並びなどが心配な時は、歯科医院で相談し、継続的に定期健診を受けましょう。

★ むし歯予防の3つのポイント！

① フッ素

フッ素は歯の質を高めます。フッ素配合の歯磨き剤を毎日使用すること、歯科医院などでのフッ素塗布のWフッ素が効果的です。

② おやつ

糖質の量よりもダラダラ食べる・飲むこと、そして長くお口の中に糖分が残る粘性の高いチョコレートやキャラメルをよく食べることは、むし歯になるリスクが高まります。おやつは決まった時間に、果物やおにぎりなどを中心に、栄養の補充として与えましょう。

③ 仕上げみがき

小さくて柔らかい仕上げみがき用歯ブラシを使用します。しっかりとお口の中を観察し、安全に手早くできる寝かせみがきをしましょう。しこう（歯のよごれ）は、落ちにくい頑固なよごれではなく柔らかいモノなので、力をいれてゴシゴシ磨かず、歯ブラシを優しく振動させるようにしましょう。歯のかみ合わせと裏側は、「アー」とお口を大きくあけて、歯のおもて側は「イー」と少し閉じぎみにするとみがきやすいです。

お口の健康関連Webサイト：「テーマパーク8020（日本歯科医師会）」、「eヘルスネット（厚労省）」など



お手軽レシピ

「七夕★おいなりさん」

● 材料
ご飯
白ごま
市販のいなりあげ
スライスチーズ
にんじん
オクラのおひたし

● 作り方
1. ボールにご飯1合と白ごまを大さじ1を合わせて混ぜる。
2. 市販のいなり寿司用のあげに1のご飯を詰め、詰めた口を上にしてお皿に並べます。
3. 星型で型抜きしたチーズや人参と小口切りしたオクラをおいなりさんにのせて可愛くかざったら完成！
※のせる具はきゅうり、ハム、玉子、大人は紅ショウガなど色々アレンジ自由です。



“すまいる😊すてっぷ”

まとめて相談、まとめて解決!!

子育て全般に関するご案内をいたします。
どこの窓口が担当でどんな手続きをすればよいのかすぐ解決！
スタッフが一緒にお話を聞きながら案内させていただきます。
場所：区役所1階11番窓口 来庁時にお立ち寄りください！

子育て
支援マップ
はこちら↓



子育て情報誌
ゆめキッズ最新号
はこちら↓

