



JAB
QMS, EMS
Accreditations
R044, RE037



JVAC-QM0537

ISO9001 : 2000



JVAC-EM0212

ISO14001:2004

岩井 歯科 新聞

H20 5月号 松浦 WEB サイト <http://www.iwai.dc.com>

<http://www.iwai-dcsalon.com/>



医療法人 正明会
岩井 歯科
〒483-8076 愛知県江南市村久野町上原63
0587-57-3311

食育の話

みなさん、食育と歯医者ってすごく関係が深いって知っていますか？

まず、食べることは、生き物が生きていく上で必要な行為です。動物も人間も同じ。自然界では食べることができなくなってしまった動物は死んでしまいます。それほど食べるという行為は生き物にとって大切。人間も同じなのです。噛むという行為のはじまりは生まれてきてすぐはじまります。

赤ちゃんはお母さんのおっぱいを自分の力で吸います。そして離乳食に初期、中期、後期とすすみます。

その時の子どもの状態によってどの程度のものを与えたらいいかが決まっています。赤ちゃんは自分で「もう少し柔らかめがいいな～」なんて言えないので、大人がきちんと管理して健康な顎、歯、体作りをしていきましょうね☆

でも、子どもの歯や口ってわからないことばかり・・・なんてお母さん！みんな一緒です！

赤ちゃんの歯の成長とケア

歯が生える前は (0～6か月頃)



口の中を触られても嫌がらないように準備をする時期です。顔を拭くときなどに、指先で口のまわりや歯ぐきをやさしくタッチしてみましょう。おっぱいやミルクのカスがついていたら、湿ったガーゼでふいてあげてもいいですね。

用意するもの：ガーゼ

最初の歯が生えてきたら (6か月～8カ月頃)

1日1回、赤ちゃんの機嫌がいいときにガーゼで歯を磨いてあげましょう。湿らせたガーゼをママの2本の指先に巻き、赤ちゃんの歯を挟むようにして、歯の表面を根元から先へつまんでなでるように磨きます。

用意するもの：ガーゼ

上下2本ずつの前歯がそろったら (8カ月～10ヶ月頃)

1日1回なるべく寝る前に仕上げ磨き用歯ブラシで磨いてあげましょう。あまり力を入れずに毛先を細かく動かします。上唇が開きにくいときは上唇を少し引っ張って汚れを取って。歯磨き後は湯冷ましを飲ませましょう。

用意するもの：仕上げ磨き用歯ブラシ

上下4本ずつの前歯がそろったら (1歳頃)

寝る前までのままに余裕がある時間に歯磨きをしましょう。力を入れずに毛先を細かく動かします。ゴシゴシと強く磨くと歯磨き嫌いになる恐れもあります。自分で磨きたがるならママが見守る中で座らせて乳児用歯ブラシを持たせてあげて。

用意するもの：仕上げ磨き用歯ブラシ





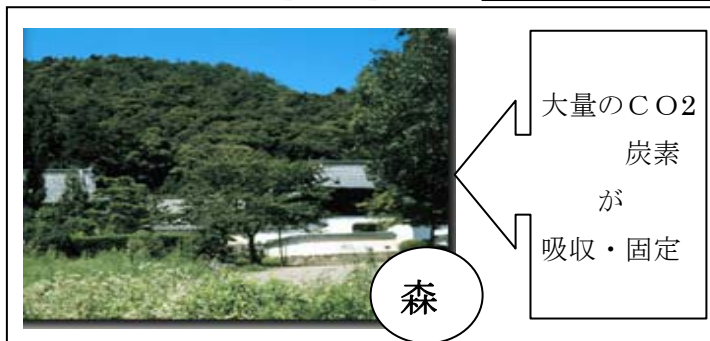
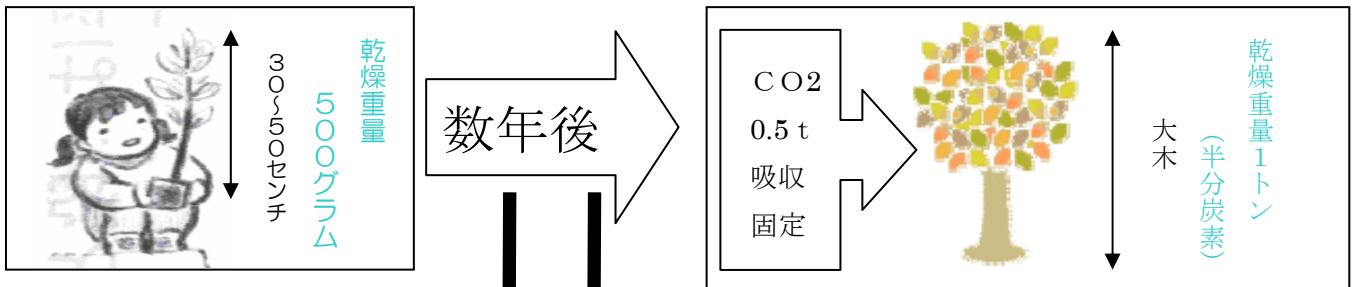
木を植えることが、温暖化防止の確実な方法



二酸化炭素を減らすもっとも確かな方法は、徹底的な発生源や省エネ対策とともに、もう一度、土地本来の森を再生して炭素を木に森に閉じ込めることです。少しの木を植えても何の足しにもならないという人もいます。

しかし、日本の1億2000万人が、世界の66億人が、たとえば1人10本、20本植えて、足元から樹林をつくったらどうなるでしょう。

大きくなる能力をもった木々の幼苗を植えて森をつくることこそ、もっともまちがいのない積極的な地球温暖化対策です。



光合成によって炭素を樹木に固定し、森に閉じ込め、もう一度地圏と生物圏と大気圏の炭素の循環バランスを保つことが、遠回りのようでいてもっとも確実で前向きな、いますぐみんながとりくめる温暖化防止策のひとつです。

どんぐりの育て方



秋に腐葉土を入れたポットにどんぐりを植えます（牛乳パックでもOK）。深さ1cmに横向きに2個ずつ植えます。

（種まきから2～3年後）



冬のうちに根が伸びて、春になると芽が出ます。葉が2～4枚になったら大きなポットに植えかえます。



苗木になるまで2～3年かかります。夏は木かげなどに置いて水をあげてね。



春か秋に地面に植えます。深さ・直径とも20cm程度の穴を掘ります。



ポットの土ごと深すぎないように植え、根元に水をたっぷりかけてかれ草や落ち葉でおおいます。



最初の1～2年は成長がじまされないように、まわりの草を取ってあげましょう。

どんぐりの育て方です。

みなさんも秋になったらどんぐり拾いに行ってどんぐりを育ててみてはいかがでしょうか？

成長がとっても楽しみになりますよ☆

成長日記をつけたりしてもおもしろそうですね！！

