

げんきっずたより 8月号



尾上地区子育てひろば【げんきっず】平成29年8月1日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)
 TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
 ホームページ <http://www.syuhokai.or.jp>

8月の活動予定

場所：子育てひろば

【げんきっず】

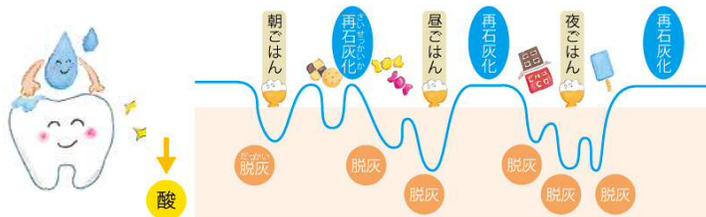


本格的な夏の到来です。ジリジリとした日差しが体に堪えますが、上手に冷房などを利用し水分補給や休息を十分に摂り熱中症にならない様十分注意し元気に乗り越えましょう！お盆の頃には家族でのお出掛けの機会も多いことと思いますが、水の事故やケガをしない様に注意して、楽しい思い出をいっぱい作って夏を満喫しましょう！

唾液のいろいろな利点

唾液は大人の場合、1日に1000~1500ml分泌されます。これは大きなペットボトルと同じくらいの量。子どもの唾液は大人より少ないと言われています。唾液には口の中を清潔に保つさまざまな働きがあります。

- ◎食べものの消化をよくする
- ◎味を感じやすくする
- ◎口の中の汚れを洗い流す
- ◎酸を中和して、むし歯を防ぐ
- ◎細菌の繁殖を抑える
- ◎再石灰化によって虫歯を防ぐ



食事をとるとお口の中が酸性に傾きます。この酸性になっている時間は歯の表面が溶かされている時間です。美味しいものや酸っぱいものを頭に思い浮かべると、ジュワ〜と唾液がでてきますが、食事をするとたくさんの唾液が分泌され、この酸性を中和してくれ中性、弱アルカリ性にもどしてくれます。これを唾液の緩衝能といいます。

- 【1】「脱灰」 細菌により食物中に含まれる炭水化物が代謝され、酸が作られる。その結果、プラークのpHが低くなり、歯の表層下からミネラルイオンが溶け出す。
- 【2】唾液による糖質や酸の浄化作用、緩衝作用、中和作用などにより徐々に元のpHへ。
- 【3】「再石灰化」 唾液が中性に戻ると、溶けだしたカルシウムなどが再び結晶化する。

つまり規則正しく食事の回数と時間が決まっている人に比べ、だらだら食べたり、間食の時間もまばらで、つつい美味しいものがあると手をのばしてしまう人はなかなか再石灰化のタイミングがなく、歯が溶けている時間が非常に長くなってしまい虫歯のリスクが高い状態になるのです。

※ よく噛むことで、唾液が出て虫歯になりにくくなります。規則正しい食事と間食で虫歯を防ぎましょう！

活動サークル	日程及び内容
げんきっずティ 10時~14時	21日(月) ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご自由に利用下さい。 げんきっずティは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。 お友達同士や親子で、ご自由にご利用下さい。
手芸サークル 10時~12時	10日(木)【パッチワーク作り】※ 初めての方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時~12時	8日(火)【ミニプール遊び】 ミニプールで水遊びを楽しみましょう！日焼け対策を忘れずに！ 17日(木)【桃狩りにでかけよう】場所：ゆめりんご 10時集合 12時半解散予定 参加費600円 申込みしてね！ 9月1日(金)【ボール遊び】 大きいボールや小さいボールで体を動かして遊びましょう！
あおぞらサークル 10時~12時	4日(金)【じゃがいも掘り】 5月に植えたじゃがいもの収穫をします。
クッキングサークル 10時~12時	24日(木)【レモンを使ったお菓子】 参加費1組100円準備の為21日(月)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時~13時	29日(火) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。 ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか？
ボランティア 9時~12時	5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土) ※ 毎週水曜日までに申込みして下さい。(先着10名)学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか？
育児相談日	25日(金) 10時~12時 ※相談日の3日前までに事前に申込みをして下さい。平川市家庭相談員の大湯さんに、子育ての事・家庭の事など困った事を相談してみませんか？