



子どもの歯をむし歯から守りましょう

むし歯予防の決め手は仕上げみがき!

子どもに歯が1本でも生えたら、保護者が仕上げみがきをしてあげましょう。

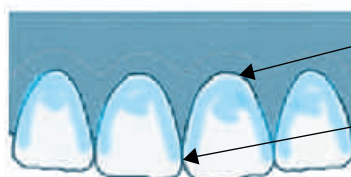
子どもにはまず、自分の歯ブラシを持たせ、食後に歯みがきをする習慣をつけてあげましょう。そのあと、保護者が仕上げみがきをしてしっかりケアしましょう。仕上げみがきは小学校低学年くらいまでは続けましょう。

乳歯は、永久歯に比べてむし歯になりやすく、進行が早い特徴がありますので、きちんとしたケアが必要です。



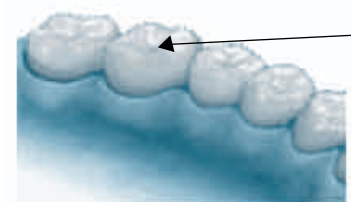
ここに注意! むし歯になりやすい場所!

1～2歳までの乳歯では、前歯のつけ根や前歯と前歯の間がむし歯になりやすく、3歳以降は奥歯のみぞがむし歯になりやすいので特に注意してみがきましょう。



前歯のつけ根

前歯と前歯の間



奥歯のみぞ

効果的な仕上げみがきの方法

- 歯ブラシは鉛筆を持つように少し短めににぎる。
- 歯ブラシを歯の表面に直角にあて、歯と歯ぐきの境目はらせんを描きながら小刻みにみがく。(力を入れすぎないように注意する)
- むし歯のしやすい場所を注意してみがく。

歯みがきを好きになる仕上げみがきのコツ

- 押さえつけるのは逆効果。肩の力を抜いて笑顔で行いましょう。
- 子どもはマネが大好きです。大人が楽しくお手本を見せてあげましょう。
- ぬいぐるみや絵本などを使って、歯みがきの楽しさを伝えましょう。
- 好きなキャラクターの歯ブラシを用意すると興味がアップするかもしれません。

問い合わせ 市民安全部健康課 (中央図書館2階)

☎ 42-2800/43-0432

読書の秋

勉強や調べものをする子どもたちや、お気に入りの本を探す人たちで大賑わいだった図書館も、読書に適した、静かな季節を迎えました。夏の疲れを感じたときは、好きな本を手にとって、楽しく読書をしませんか?

わくわくしたり、涙が溢れたり……そんなすばらしい作品と言葉に出会えるよう、図書館がお手伝いをします。

読書の秋はぜひ図書館へお越しください。

水にご注意ください!

本は水に弱く、雨やペットボトルの水滴、湿ったタオルなどで濡れてしまうと、図書館では使用できなくなります。

図書館の本を、できるだけ長くみなさんにご利用いただけるよう、ご協力をお願いします。

図書館に出かけよう!

*****こんな本あんな本*****

『日本語を味わう名詩入門 16

茨木 のり子』

萩原昌好/編



「倚(よ)りかからず」「自分の感受性ぐらい」などの詩で知られる詩人、茨木のり子の凛とした詩の世界を味わえる1冊。

このシリーズは、この巻をはじめ、金子みすゞや草野心平など優れた詩人の名詩を集めた入門書として、多くの人に愛されています。

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

行 事 名	日 時	場 所
め る へ ん 教 室	9月1日(日) 14:00～	やしる国際学習塾 (3階第2会議室)
「ピッピ」のおはなし会	9月7日(土) 14:00～	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	9月10日(火) 10:30～	
としょかんのおはなし会	9月14日(土) 随時	滝野図書館
	9月20日(金) 10:30～	中央図書館
	9月21日(土) 14:00～	
	9月28日(土) 15:00～	東条図書館

■中央図書館 (☎42-8000)
休館日/月曜日

■滝野図書館 (☎48-3003)
休館日/月曜日、9/17、9/24

■東条図書館 (☎47-6050)
休館日/水曜日、9/17、9/24

■図書・情報センター (☎40-2004)
休館日/水曜日、9/17、9/24