

# 子ども歯ッピーフェア

10月27日(土)、健康管理センターで「子ども歯ッピーフェア」を開催しました。今回表彰されたのは、平成23年11月から平成24年10月までの3歳児健康診査で、虫歯のなかつた122人のお子さんです。  
当日は、秋田県歯科衛生士会の歯科衛生士さんや市保健課保健師、栄養士による、むし歯予防のお話しや、表彰、記念撮影を行いました。  
参加した方々からも、「むし歯予防でがんばったこと」をお聞きしましたので、皆さんの参考にしてみてください。

## むし歯予防で がんばったこと・気をつけたこと

- 1. 歯磨きについて**
  - 「その日の汚れはその日のうちにー！」寝る前の仕上げ磨きをがんばった。
  - 夜の仕上げ磨きは特に丁寧にしている。
  - 上の兄弟と一緒に歯磨きを毎晩行った。
  - お気に入りのDVDや音楽をかけて仕上げ磨きを行った。
  - 鏡を見せながら行った。
  - キャラクターの歯ブラシを使った。
  - フッ素の入っている歯磨き剤やジェル、スプレーを使った。
  - 仕上げ磨きのあとは、必ず、ほめてあげた。
- 2. 食事やおやつについて**
  - 妊娠中から食事についてカルシウムなど心がけた。
  - 何でもよく食べられるよう心がけた。
  - おやつのおともがいや歯磨きを行った。

- 3. そのほかの工夫について**
  - 定期的に歯医者さんで定期健診やフッ素塗布を受けている。
  - 仕上げ磨きをがんばった時は、歯医者さんから買ったキシリトールガムをあげるようにした。
  - 上の子がむし歯で表彰を受けられなかったため、この子は…と思い、歯医者さんのアドバイスを受けながらがんばった。
  - 大人と同じ箸や食器を使わないように気をつけた。

★今回、参加できませんでしたがむし歯のなかつたお子さんです。

- 小原 遙真 ●門脇 里之
- 齋藤 いちか ●齋藤 美月
- 佐々木 愛子 ●佐々木 愛心
- 佐々木 大輔 ●佐藤 志紀
- 高田 陽菜 ●高橋 明花里
- 高橋 陽平 ●高橋 凛一
- 高橋 龍信 ●瀧原 要
- 千葉 武蔵 ●豊島 月菜
- 村上 哲都 ●山口 祐季
- 山田 華凜

