

区分	講座名	内容	時期	回数	予定会場
郷土芸能	生保内田植え踊り教室	郷土芸能の普及と後継者の育成を図る。	7月～8月	5回	石神会館
	石神稲穂太鼓教室	郷土芸能の普及と後継者の育成を図る。	7月～8月	5回	石神会館
	民謡教室	正調生保内節（元唄）の唄い方を学ぶ。	5月～9月	8回	田沢湖総合開発センター
	舞踊教室	踊りの技術を向上させる。	12月～2月	6回	西木公民館
短歌	文芸教室（清流の会）	自作の短歌を詠み、批評し学ぶ。	通年	12回	西木公民館ほか
書道	ペン字教室	美しい文字を書く練習と上達を目指す。	7月～2月	4回	田沢湖総合開発センター
	書き方教室	筆ペンやボールペンできれいに書ける書き方を学ぶ。	11月～12月	4回	西木公民館
	新春書初め大会	仙北市民を対象とした書初め大会。	1月上旬	1回	角館交流センター
絵画	おとなの「ぬり絵サロン」	色鉛筆やクレヨンを使ってぬり絵を楽しむ。	7月	1回	角館公民館
	かんたん絵本作り教室	親子で絵本作りの楽しさを学ぶ。	2月	1回	角館公民館
写真	写真撮影教室	写真の愛好家を対象に専門家の指導のもと技術を習得する。	年内	2回	野外
語学	外国語教室	初歩的な外国語を学ぶ（中国語・韓国語）。	7月～12月	各4回	田沢湖総合開発センター
	楽しく学ぶ韓国語講座	簡単おもてなし韓国語講座。	1月	4回	角館公民館
	初歩からの中国語講座	簡単おもてなし中国語講座。	2月	5回	角館公民館
	英会話教室	簡単な英会話を学ぶ。	年内	3回	西木公民館ほか
歴史	ふるさと教室	歴史文化にふれながら、郷土のすばらしさを学ぶ。	9月～12月	1回	市内随所
	ふるさと講座	ふるさと西木・田沢湖・角館の歴史やいわれなどを学習する。	6月～12月	2回	西木公民館ほか
料理	んみゃもの料理教室	郷土に伝わる伝統料理などを学ぶ。	11月～2月	2回	田沢湖健康増進センター
	中華点心料理教室	家庭で作れる中華点心料理を学ぶ。	12月～2月	1回	田沢湖健康増進センター
	韓国料理教室	家庭で作れる韓国料理を学ぶ。	10月～2月	1回	田沢湖健康増進センター
	料理講座	季節の郷土料理やお菓子作りを学ぶ。	各季節	12回	旧石黒（恵）家
	マイスター講座（郷土料理）	仙北市ふるさとマイスターの指導により郷土料理を学ぶ。	12月～3月	4回	西木公民館ほか
家庭教育	親子ふれあい教室	親子で様々な体験を通し、人間関係の大切さを学ぶ。	7月～3月	2回	だしのこ園、神代こども園
	家庭教育学級（子育て教室）	子育てに関する様々な情報を発信する。	7月～3月	2回	だしのこ園、神代こども園
	家庭教育学級	角館地区こども園・保育施設の園児が対象。人形劇鑑賞などを楽しむ。	年内	4回	角館地区こども園・保育施設
	ちびっ子わくわく教室	西木地区の小学校低学年を対象に、様々なことにチャレンジし、楽しく学ぶ。	夏休み	3回	西木公民館ほか
	くれよん教室	西木地区の園児と保護者を対象に、親子で楽しく学び、絆を深める。	随時	2回	にこにここども園・ひのきないこども園
	親子ふれあい教室	園児と保護者を対象に、親子でふれ合いながら人間関係の大切さを学ぶ。	随時	2回	にこにここども園・ひのきないこども園
	春休み子どもスペシャル	読み聞かせ・大型紙芝居・ゲームなどを楽しむ。	春休み	1回	西木保健センター

令和2年度 仙北市

生涯学習ガイド

今年度計画されている公民館の講座と市内で活動するサークルなどを紹介します。
学習内容・活動内容に興味があり、参加してみたい方は、各公民館や生涯学習課までお問い合わせください。

公民館講座
をお探しの方

P10～P12

文化サークル
をお探しの方

P12～P14

スポーツサークル
をお探しの方

P15～P16

公民館講座

問合せ 田沢湖公民館 ☎43-1061 角館公民館 ☎54-1110 西木公民館 ☎47-3100

※公民館講座は開催予定の講座ですので、日程など決定次第、随時広報で募集を行います。

区分	講座名	内容	時期	回数	予定会場	
手芸	アート盆栽教室	本物の植物のような、アート盆栽の作り方を初歩から学ぶ。	5月～7月	5回	田沢湖総合開発センター	
	テーブルフラワー教室	季節の花をコーディネートし、生活空間を彩る技術を学ぶ。	6月～11月	6回	田沢湖総合開発センター	
	ハーバリウム教室	水中花のような涼しげな透明感を出すフラワーアレンジメントを体験する。	10月～11月	2回	田沢湖総合開発センター	
	ジェルキャンドル体験教室	ゼリーのような質感の、透明または半透明のキャンドル作りを体験する。	10月～11月	2回	田沢湖総合開発センター	
	編みぐるみ教室	編み物の基礎から学び、その応用である編みぐるみを製作する。	12月～2月	5回	田沢湖総合開発センター	
	おとなのソーパークービング教室	石けんの彫刻、ソーパークービングを学ぶ。	6月・11月	2回	角館公民館	
	親子ソーパークービング体験教室	石けんの彫刻、ソーパークービングを楽しむ。	7月・12月	2回	角館公民館	
	羊毛フェルト十二支作り講座	専用の針を使い羊毛フェルトで十二支作りを体験する。	7月～12月	12回	角館公民館	
	籐のつるで作るかご作り講座	籐のつるを使ってオリジナルのかごなどの作り方を学ぶ。	1月・2月	2回	角館公民館	
	パッチワーク教室	パッチワークを基礎から学び作品を完成させる。	7月～10月	5回	桧木内地区公民館	
	エコクラフト教室	紙ひもを使いバッグや小物作りを学ぶ。	1月～3月	6回	西木公民館	
	マイスター講座（しめ飾り）	仙北市ふるさとマイスターの指導により、しめ飾りの作り方を学ぶ。	12月	1回	西木公民館	
	園芸	こけ玉作り教室	お気に入りの植物を植えてオリジナルのこけ玉を作る。	8月・10月	2回	角館公民館
		山野草の寄せ植え教室	小さな鉢に四季折々の山野の草花を植え込み、自然を生かしたミニ盆栽を製作する。	7月～12月中旬	5回	西木公民館
	陶芸	大人の陶芸体験教室	陶芸の楽しさを学ぶ。	9月	2回	角館東地区公民館

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
生け花	生け花サークル (花こまち)	季節の花を生けたり、野外学習を行い、生け花の楽しさを学ぶ。初心者大歓迎。	第4火曜日	10:00～11:30	角館交流センター
押し花	野の花押し花 サークル	押し花額の作画。	第2・4水曜日	9:00～11:30	西木公民館
フラワー アレンジ メント	フラワーサークル	季節のアレンジメントやプリザーブドフラワーなど様々な作品を製作。	第2・4木曜日	13:30～17:00	角館交流センター
アート 盆栽	アート盆栽教室	四季折々の野草や花を盆栽に仕立て上げる。	金曜日(随時)	13:30～15:30	田沢湖総合開発センター
お囃子 民謡 郷土芸能	生保内岡本新内	市指定の無形民俗文化財「生保内岡本新内」の練習。	随時		田沢湖総合開発センター
	(公財)日本民謡協会 秋田田沢湖会	正調生保内節の継承、県内外の民謡・民舞の練習、施設慰問などの活動。今年度は練習のみ。	毎月8のつく日 (8日・18日・28日)	19:00～21:00	田沢湖総合開発センター
	田沢湖さんさ湖桜会	地元笑顔に届けたいと「田沢湖さんさ」を立ち上げ、イベント出演を通じ活動。	毎週火曜日	18:30～21:30	田沢交流センター
	穂月会	角館のお祭りのお囃子の練習。	毎週水曜日	19:30～21:00	神代就業改善センター
	照桜会	お囃子のイベントに参加したり、施設慰問の活動。	日曜日(不定期)	9:00～12:00	神代就業改善センター
	お山ばやし扇栄会	飾山囃子伝統継承と後継者育成、舞台出演。	毎週水曜日	19:30～21:30	角館西側庁舎
	民謡手踊り同好会	民謡・手踊りの練習や施設訪問、地域のイベントに出演。	第1・3月曜日	13:30～15:00	西木公民館
絵画	俳画教室	季節の移ろいを感じる身近な題材を選び、色の濃淡、かすれ、にじみなどの特性をいかして描き、句を添えて簡素な味わいを表現する。	第4月曜日	13:00～16:00	角館公民館
	水墨画クラブ	地区文化祭や美術展に向けて、作品の製作に取り組む。	第2・4水曜日	13:30～15:30	角館東地区公民館
	日本画教室	勉強会を行い、日本画を基本から学ぶ。	第1・3日曜日	13:30～16:00	角館公民館
コーラス 合唱	コール駒草	「歌は喜びの友、悲しみの葉」を合言葉にピアノの先生たちの指導のもとに楽しく歌う。	第2・4火曜日	10:00～12:00	仙北市民会館
	コール若葉	コーラスの練習や社会福祉団体へのボランティア出演活動。	第1・3金曜日	13:30～16:00	神代就業改善センター
	角館混声合唱団	民謡、ポップス、歌曲まで広い混声合唱を楽しむ。合唱祭への参加や定期演奏会を毎年行う。	毎週金曜日	19:00～20:30	角館公民館
	市民コール	なつかしの愛唱歌を主に、各ジャンルの歌を楽しく正しい歌い方を練習する。	第2・4火曜日 (冬期は休み)	19:00～20:00	角館樺細工伝承館
詩吟 謡曲	詩吟教室	初歩からの詩吟の練習。初心者大歓迎。	第1・3火曜日	13:30～15:30	角館公民館
	喜多角館会	謡曲の稽古を通じて能楽を楽しむ。年に1～2回の発表会を開催。	毎週木曜日	19:00～21:00	角館交流センター

区分	講座名	内容	時期	回数	予定会場
運動	太極拳 ゆったり体操教室	身体機能の向上や、健康効果が期待される太極拳を学ぶ。	7月～2月	3回	田沢湖総合開発センター
	ヨガ教室	ヨガの基本の動きを学びながら健康な心と体を作る。	5月～9月	5回	田沢湖総合開発センター
自主学習	ココカラ(心と体) 体操教室	「心と体を磨こう」をテーマにマイペースで無理のない体操を実践する。	①8月・9月 ②1月・2月	①12回 ②5回	角館武道館
	市民生活講座 自主活動支援教室	自主学習グループの活動を支援する。 生涯学習活動をしている団体を支援する。	6月～2月 随時	60回 25回	市内随所 西木公民館ほか
その他	リクエスト講座	市民の要望に応え、講座を開催する。	6月～2月	5回	市内随所
	地域学校協働事業	仙北市の小・中学校を対象に、地域と連携し様々な活動を推進する。	通年	随時	市内随所
	第9回 田沢湖公民館まつり	生涯学習グループの学習成果を発表する。	3月中旬	1回	田沢湖総合開発センター
	公民館だより「きずな」 編集・発行	2か月に1回、角館の公民館活動などを周知する。	偶数月	6回	角館公民館
豊齢学園	高齢者の学習意欲向上を促進し、生きがいのある生活への支援を目的とする。	9月～12月	3回	西木公民館ほか	

文化サークル

問合せ 生涯学習課 ☎43-3383

※活動日時が変更になる場合がありますので、初めての方は事前にお問い合わせください。

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
手芸	リサイクル教室	身近にある洋服地や和服地を用いて、洋服や袋物などを作製。	第1・3火曜日	10:00～15:00	田沢湖総合開発センター
	角館パッチワーク 教室	フレンドシップキルトやバッグ、タペストリー、小物などを作製。	第2水曜日	10:00～16:00	角館交流センター
	編み物教室	かぎ針・棒針を使って、自分サイズのオリジナルニットを作製。	第2・4火曜日	9:30～11:30	角館東地区公民館
手芸	編み物教室	編み物作製とボランティア活動。	12月～2月(不定期)		神代就業改善センター
	ペーパークラフト サークル	紙バンドを使って、かごやバスケット・小物などを作製。	第1・3火曜日	9:30～11:30	角館東地区公民館
	クラフト教室	クラフトテープでかごを作製。	第2月曜日、 第2・4土曜日	10:00～12:00	田沢湖総合開発センター
	七宝焼き愛好会	銅板の素材でブローチやペンダント、アクセサリなどオリジナルの作品を作製。	随時		田沢湖総合開発センター
染織	コメコメ教室	紙バンドでバッグを作ったり、テープや残り布、リボン、紙粘土で花などを作り、自主学習を行う。	第2・4金曜日	9:00～14:30	西木公民館
	桜・樺染めサークル	桜やヨモギなどの草木による染色、ろうけつ染め、型染め、藍染めなどを行う。	第4金曜日 (4月～12月)	9:00～15:00	角館東地区公民館

スポーツサークル

問合せ 生涯学習課 ☎43-3383

※活動日時が変更になる場合がありますので、初めての方は事前にお問い合わせください。

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所	
気功 体操	仙北市健康づくり 気功養生術体操会	東洋医学をもとに肩・腰・膝痛および生活習慣病予防体操と「心の健康」に関する学習会を開催し健康長寿を狙いとして活動しています。	毎週火曜日 毎週水曜日 毎週木曜日	9:30～11:30	角館武道館 神代就業改善センター 角館交流センター	
	3B こまくさ	遊びの要素を取り入れ、誰でも楽しく気軽に体に無理なくできる体操。ロコモティブシンドローム予防や認知機能改善も目的に活動。	毎週火曜日		13:30～15:00	田沢湖総合開発センター
	3B スーパームーン		毎週火曜日		19:00～20:30	田沢湖総合開発センター
	サークル 3B 角館さくら姫		第2・4金曜日	10:00～11:30	健康管理センター	
	かくのだて賛美		毎週金曜日	19:00～20:30	角館交流センター	
	3B 神代		第2・4土曜日	10:00～11:30	神代就業改善センター	
	3B むさしの		第2土曜日	10:00～11:30	田沢湖武蔵野会館	
	太極拳		太極拳ゆったり体操	太極養生功の動きをアレンジした介護予防の体操と伝統楊式太極拳の練習。	毎週月曜日	10:00～11:30
太極拳田沢湖			太極拳の特性の全身運動をいかし、医療体育、健身法、生涯体育と健康寿命の延伸を目指す。	毎週木曜日	13:30～15:00	田沢湖総合開発センター
太極拳かくのだて		ゆったりとした雰囲気の中で、体幹を意識しながら太極拳の練習。	毎週火曜日 毎週水曜日	13:30～15:30 9:30～11:30	角館武道館	
やさしい太極拳		太極拳の初歩から、太極扇、太極剣を学ぶ。	毎週月曜日	13:30～16:00	西木公民館	
ソフト テニス ミニテニス	田沢湖テニスクラブ	ソフトテニスの技術の向上、底辺拡大に向けた活動を目指す。各種大会への参加。	毎週木曜日 毎週日曜日 (冬期以外)	19:00～21:00 13:30～17:00	生保内市民体育館 生保内中学校 テニスコート	
	田沢湖テニスクラブ レディース	ソフトテニスの基礎練習とゲームを行う。	毎週火曜日	9:30～12:00	生保内市民体育館	
	仙北市ソフトテニス ジュニアクラブ	仙北市内の小学生(2～6年生)が基本から技術指導を受け、審判の資格取得はもとより各種大会への出場を目指す。	毎週土曜日	9:00～11:30	神代市民体育館 神代中学校テニスコート	
	大石ミニテニス	ミニテニスを通じて、体を動かすことを目的とする。	毎週月・水曜日	19:30～21:30	神代市民体育館	
	卓球	AFCTT	卓球を通じて仲間作りや技術の向上を目指す。(小・中・高校生対象)	毎週金曜日	19:30～22:00	勤労青少年ホーム
遊友スポーツ サークル		主に卓球を行い、5月～10月の期間、第2木曜日は花葉館でグラウンドゴルフを楽しむ。	毎週火・木曜日	9:30～12:00	勤労青少年ホーム	
仙北市年金組合		体を動かし健康状態を保つことを目標に活動。	第2・4金曜日	14:00～16:00	勤労青少年ホーム	
バドミ ントン	羽根つき会	バドミントンの練習。	毎週木曜日	19:30～22:00	勤労青少年ホーム	
	角館 BC	初心者、バドミントンに興味がある方、体力向上を目指す方など基礎練習、練習試合を中心に活動。	毎週月曜日	19:00～22:00	雲然トレーニングセンター	

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
吹奏楽	たざわこ吹奏楽団	通常練習や演奏会への参加など楽しく活動。	毎週木曜日	19:00～21:30	仙北市民会館
バンド	スイングチェリーズ	様々なジャンルの曲の練習や各種行事、施設訪問などを行う。	毎週木曜日	19:30～22:00	勤労青少年ホーム
朗読 昔語り	田沢湖かたりの会	研修や各施設への昔語りのボランティア。	第2木曜日	10:00～11:30	田沢湖総合開発センター
	おはなしの会 アトリエ	生保内小学校や田沢湖図書館での読み語り活動。	毎週月・木曜日 第3土曜日	8:15～8:30 10:00～12:00	生保内小学校 田沢湖図書館
	やさいの花	朗読の練習、定期公演のほか、学校や施設での朗読。	第2木曜日	13:30～15:30	学習資料館
	ボランティア活動 ひまわりの会	絵本などを参考にお話や紙芝居作りの活動。	第2・4土曜日	10:00～12:00	西木公民館
	俳句	きさらぎ俳句研究会	それぞれの句を持ち寄り、季節を味わい楽しむ。	第3土曜日	13:30～16:00
角館俳句会		個々の作句を持ち寄り、意見交換をしながら学ぶ。吟行句会も開催。	第3月曜日	13:30～15:00	総合情報センター
武蔵野俳句会		作品を持ち寄り、鑑賞しながら楽しく句会を行う。	第4木曜日	18:30～20:00	武蔵野中央会館
短歌	田沢湖短歌会	月例会の開催や歌会報・合同歌集の発行。	毎月1回	不定期	田沢湖総合開発センター
	角館短歌会	短歌を詠み、歌の感想・添削指導。	第3木曜日	13:30～15:00	総合情報センター
歴史	北浦史談会	郷土史の調査や研究発表を行う。	第4金曜日 (11月～3月)	14:00～16:00	田沢湖図書館
	地方史探訪の会	県内外各地の歴史探訪を行い、地方史を学ぶ。	7月15日(水) 岩手県雫石町へ 9月25日(金) 岩手県盛岡市へ		角館公民館
	古文書解読研究会 (北家日記)	北家御日記をテキストにして輪読や討議を行う。	第2・4土曜日	13:00～14:30	総合情報センター
語学	手話サークル 「こだち」	手話を必要とする人たちとの交流。手話で日常会話ができるように学習。	第2・4金曜日	19:00～21:00	田沢湖総合開発センター
	英会話教室	ALTの先生から指導してもらい、英会話に親しむ。	毎週水曜日	19:00～20:00	角館公民館
	中国語教室	ネイティブな中国語にふれ、日常会話などコミュニケーションを培う。	第2・4金曜日	18:30～20:00	田沢湖総合開発センター
	仙北市年金組合	初歩からの英会話を学ぶ。	第1土曜日	10:00～12:00	勤労青少年ホーム
囲碁	日本棋院田沢湖支部	囲碁教室を開き、年に3回の大会を開催。初心者大歓迎。	毎週木・土曜日	12:00～19:00	田沢湖総合開発センター
	角館棋友会	定期的に碁会を開き、月に1回囲碁大会を開催。	毎週月・水・金・土・日曜日	13:00～18:00	角館公民館
将棋	日本将棋連盟 角館支部	月例会を開催し、交流を深める。	第4日曜日	13:00～18:00	角館公民館
その他	角館自然愛好会	年4回、県内の景勝地を巡って自然観察を行う。	5月・6月・9月・11月		県内の景勝地

区分	団体名	内容	活動日	時間	場所
野球	500歳野球 角館クラブ	会員の体力の維持と気力の充実を図るために練習と各種大会に出場。	毎週土・日曜日 (4月～10月)	6:30～8:00	中川コミュニティ広場
			毎週日曜日 (3月～4月)	10:00～12:00	勤労青少年ホーム
サッカー フットサル	田沢湖FCサッカー	サッカーを通じて体を動かすことへの興味・関心を持ってもらい、サッカーの楽しさを学ぶ。	毎週月曜日	15:00～17:30	生保内市民体育館 生保内小学校グラウンド
			毎週火曜日	19:00～21:00	
			毎週土曜日	9:30～12:00	
バレー ボール	神代ママさん バレーボール	20代～60代の幅広い年代でバレーボールを楽しむ。年数回の地区大会や県大会に参加。	毎週金曜日	20:00～22:00	神代市民体育館
	広久内 バレーボールクラブ	8人制バレーでビニールボールを使用し、体に無理なく運動。年に数回交流戦も開催。	毎週月・木曜日	13:00～15:00	勤労青少年ホーム
グラウンド ゴルフ	駒草会	みんなでグラウンドゴルフやおしゃべりをして楽しむ。	毎週木曜日 (12月～3月)	12:00～15:00	生保内市民体育館
	ザ・草の会	仲間とともに老化防止、健康維持を目標に楽しむ。	毎週月曜日 (12月～3月)	12:30～15:00	生保内市民体育館
	北部グラウンドゴルフ愛好会	グラウンドゴルフの練習。	毎週金曜日 (11月～3月)	12:00～16:00	生保内市民体育館
	武蔵野老人クラブ	グラウンドゴルフとスマイルポーリングを楽しむ。	毎週月曜日(グラウンドゴルフ)	9:00～12:00	生保内市民体育館 サブグラウンド
			毎週木曜日(スマイルポーリング)		
	神代GG愛好会	冬期の健康維持のため、神代地区を中心に8ホール×6ラウンドの実技。	毎週火・木曜日 (12月～3月)	9:00～12:00	神代市民体育館
角館GGクラブ	グラウンドゴルフの練習。	毎週火・木曜日	12:30～16:00	落合公園 角館東地区公民館(冬期)	
剣道	有隣館角館道場	保育園児から高校生を対象に、剣道の指導・育成を行う。	毎週火・水・金曜日	19:00～21:00	角館武道館
	田沢湖志成館道場	幼・少年から一般まで、剣道の技術指導、稽古および剣道の歴史、精神の教授。各種大会、審査、講習会への参加。	毎週火・木・金曜日 (祝日は休み)	19:00～21:00	生保内武道館
合気道	合気道角館協会	小学生から社会人まで、男女とも無理なく一緒に稽古を行う。初心者大歓迎。	毎週木曜日	19:00～20:30	角館武道館
柔道	角館柔道会	柔道を通じて精神を鍛え、礼儀を学び、チーム全員目標に向かって練習。	毎週火・水・金曜日	19:00～21:00	角館武道館
弓道	角館大弓会	弓道を通じて、礼・徳の大切さを養う。楽しく弓を引き、各種大会への出場、段位取得を目指す。	毎週月・水・金曜日	19:00～21:00	角館武道館弓道場
吹き矢	スポーツ吹き矢	腹式呼吸を通し、吹き矢で体を鍛え、体力の回復を補助する。	毎週月曜日 (4月～10月)	18:30～20:00	神代就業改善センター
			毎週月曜日 (11月～3月)	13:30～14:15	



仙北市ホームページはコチラ!



ネウボラって?

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談/仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子どもの健康な歯と口をしくへる食生活 ～むし歯予防～

子どもの健康な身体と心をつくるためには、バランスのよい食事が基本となります。歯と口が健康でなければ、おいしく食べられないうえに、食べものがきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どもの頃から、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を育みましょう。

仙北市は、秋田県の中でも幼児のむし歯が多い地域です。むし歯は幼児期から学童期にかけて子どもがかかる病気の中で最も多いため、小さなうちからの予防が必要となります。

今回は毎日の食事でできるむし歯予防のポイントについて紹介します。

毎日の食事でできるむし歯予防のポイント

point1 / おやつは時間を決めて1～2回までに

食事とおやつの間は2時間以上空けましょう。だらだらと食べていると、口の中がむし歯になりやすい環境になってしまいます。おやつの回数によってむし歯の本数も増えていきます。



point2 / おやつの内容

砂糖を多く含む、歯にくっつきやすく、口の中にずっとあるようなチョコやアメ、グミやクッキーはむし歯になりやすいので注意が必要です。



point3 / よく噛んで食べる

よく噛んで食べるように心がけることで、だ液がたくさん出て食べかすを洗い流したり、歯を修復したりすることができます。



point4 / 水分補給は水がお茶で

清涼飲料水(スポーツドリンクやジュース)、乳酸菌飲料、炭酸飲料などの多くはむし歯になりやすい糖分と酸が多く含まれています。ちよこちよこ飲むことでむし歯になりやすくなるうえに、食欲がなくなったり、将来的には肥満の原因にもなるので注意が必要です。普段の水分補給は水やお茶が理想です。



point5 / 食べたらしっかり歯をみがく

歯ブラシを持てるようになって、上手にみがけるのは小学校中学年くらいからです。それまでは大人が仕上げみがきをしてあげることが大切です。



おすすめメニューはきんぴらごぼうや切り干し大根などの和食、野菜スティックなどです。食べるとき「どんな音がする?」と楽しみながら食べられるといいですね!



子どものむし歯予防には家族の皆さんの協力が大切です!