

子育て通信 *はらっぱ*

* 森の子育て支援 * 6月の予定です *

NO.79
令和7年5月7日発行
=発行責任者=
八幡平市大更18-301
森の子育て支援センター
森の子保育園園長 遠藤 武敬

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 森の子あそぼう会 交通安全指導のお話を聞こう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	3 森の子あそぼう会 お散歩に行こう 9:00~13:00 乳児・1歳児・1歳半・ 2歳半健診 遊びの支援 13:00~	4 森の子あそぼう会 しゃぼん玉遊びをしよう 9:00~13:00 3歳児健診 遊びの支援 13:00~	5 森の子あそぼう会 新聞紙・紙遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	6 お休み	7 お休み
8 お休み	9 森の子あそぼう会 砂場であそぼう 9:00~11:00 園庭開放 14:00~16:00	10 たからっこ広場 吹いて遊んでみよう 11:00~12:00 園庭開放 14:00~16:00	11 森の子あそぼう会 身体測定をしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	12 森の子あそぼう会 砂場であそぼう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	13 森の子あそぼう会 お散歩に行こう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	14 お休み
15 お休み	16 平館こども園 あそぼう会 歯の染め出しを一緒にやろう 10:00~11:00 園庭開放 14:00~16:00	17 森の子あそぼう会 お母さんも一緒にダンスをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	18 森の子あそぼう会 しゃぼん玉遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	19 森の子あそぼう会 身体測定をしよう 9:00~13:00 子育て教室 救命救急 14:00~15:00 場所:森の子保育園	20 森の子あそぼう会 お絵描きをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	21 お休み
22 お休み	23 森の子あそぼう会 水遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	24 親子教室 プール遊びをしましょう 10:00~12:00 保健師さん来園日 園庭開放 14:00~16:00	25 森の子あそぼう会 プール・水遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	26 森の子あそぼう会 プール・水遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	27 森の子あそぼう会 プール・水遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	28 お休み
29 お休み	30 森の子あそぼう会 プール遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00					

子育て教室のお知らせ いざという時の！



救命・応急を学ぼう

6月の子育て教室は、八幡平市消防署から講師をお招きし、救命・応急処置について教えていただきます。外遊びや、水遊びが楽しい季節は、同時に事故や熱中症の心配も高まります。心肺蘇生やAED、通報の仕方をぜひ実践してみませんか。いざという時、悲しい事故から大事な家族やお子さんを守る方法、知識を身につけましょう。午後の開催です。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

講 師 八幡平市消防署
日 時 令和7年6月19日(木)
時 間 14時~15時
場 所 森の子保育園
持ち物 各自水分補給できるもの
締切り 6月16日(月)
連絡先 0195-70-1880



▲申込みはこちらから

~オーラルフレイルと口腔機能低下症について~

八幡平市

佐藤歯科医院 院長 佐藤史尚先生



オーラルフレイルと口腔機能低下症は、どちらも「お口の健康」に関わる重要なキーワードで、最近では高齢者だけでなく、40代から注意が必要とされています。

オーラルフレイルは「お口のささいな衰え」(例:むせる、噛みにくい、食べこぼす、滑舌が悪くなるなど)を放置することで、口の機能低下や全身の健康状態の悪化につながる「負の連鎖」を警告する概念です。

健康なお口と、明らかな口腔機能低下症の「中間」にあたる状態のことをさし、早期に気づいて対策すれば、健康な状態に戻すことも可能です。オーラルフレイルの人は、そうでない人に比べて要介護認定や死亡のリスクが約2倍高いという研究結果もあります。

そして口腔機能低下症は、口腔機能が明らかに低下した「疾患」として診断されます。以下の7つの評価項目のうち、複数該当すると診断されます。

1. 口腔衛生状態不良(口腔不潔)
2. 口腔乾燥
3. 咬合力低下
4. 舌口唇運動機能低下
5. 低舌圧
6. 咀嚼機能低下
7. 嚥下機能低下

口腔機能低下症になると、食事や会話がしづらくなるだけでなく、全身の健康や生活の質にも大きな影響を及ぼします。

予防と改善のポイント

・毎日の歯磨きとお口の清潔

歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスを使って丁寧にケアしましょう。

・入れ歯の手入れ

入れ歯は外して洗い、合わない場合は早めに歯科受診を。

・よく噛んで食べる

一口で30回以上噛むことを意識し、だ液の分泌やむせ予防に役立てましょう。

・おしゃべりや歌、音読

口を動かして発声することで、口腔機能を鍛えましょう。

・口腔体操

食事前に口や舌の体操を行い、筋力や動きを維持しましょう。

・定期的な歯科健診

自覚症状がなくても、健診で早期発見・早期対応が大切です。

お口の健康は、全身の健康や生活の質に直結しています。小さな衰えを見逃さず、日々のケアや定期的なチェックを心がけましょう。気になる症状があれば、早めに歯科医師に相談することが大切です。

また、小児の口腔機能発達不全症と共通する点は筋力不足です。様々な要因で筋力不足が起こり、発達不全や機能低下へとつながります。足腰だけでなく、お口やその周囲の筋肉も鍛えましょう。