

すくすくらんど

子育てに役立つ情報や、市内で行われる子どもが参加できるイベントなどの情報をお知らせします！

子どもの歯のお悩みに、歯科衛生士が答えします！

健康づくり課（☎72-8295）

子どもの歯・口のことでお悩んでいる、歯科医院を受診するほどではなさそうだけれどちよつと聞いてみたい、と思ったりするのことはありませんか？皆さんから寄せられたお悩みと、その回答をご紹介します。同じような悩みを抱えている人は、参考にしてみてください。

Q 子ども（0歳児）が食事の時、形のある物でも丸飲みすることが多々あるので、どうすれば噛む力が育つのかを教えてください。

A 常に丸飲みしてしまうようであれば、食材の大きさを小さくしてみてください。

時々であれば、「丸飲みすると食べにくいな、口に入れたくない」と感じるのが赤ちゃんの経験になっているので、誤飲の危険がないようにしながら様子を見ていきましょう。その際、「口に入れたくないね、もぐもぐこつくんだよ」と声をかけたり、よく噛めている時には「もぐもぐ上手だね」と、「噛む」ことは良いことだと伝えたりしてあげましょう。

サイズの大きいものや、少し歯ごたえのあるものを口に運ぶ時には、「よく噛んでこつくんだよ、一緒にもぐもぐしよう」と、大人が噛んでいるところを見せてあげるのもお薦めです。

Q 下の子（1歳児）が上の子（5歳児）と同じものを食べたがつて、いろいろあげてしまう…

A 「同じものが食べたい！」という食べる意欲はとっても大切なので、大事にしてあげたいですね。

チョコやあめなど、むし歯になりやすいものは、「これはまだ食べられないよ。代わりにこっちはどう？」と、別の魅力的なおやつを出してみたり、上の子にも普段はむし歯になりにくいおやつを食べてもらって、下の子が同じおやつを楽しめるようにしたりするといいですね。

◆1〜3歳頃のおやつ選び、3つのポイント

- 1 量と時間を決めて食べさせる
- 2 虫歯菌の大好きな甘いお菓子に気を付ける
- 3 飲み物は水やお茶、牛乳にする



おやつ時間の目安
1〜2歳は10時と15時
3歳以上は15時



気軽に相談ください

皆さんの歯のお悩みに市の歯科衛生士が答えします。

■相談方法…下記相談フォーム、または電話で同課へ



北上市文化交流センター情報

さくらホールPress

北上市の文化拠点として市民の皆さんの心豊かな暮らしを創造します

第46回北上市民劇場演劇ワークショッププログラム「北上人(あのひとたち)の高校時代～あの頃の教室から～」現場レポート

北上市民劇場(北上市民劇場を盛り上げる会やっぺし・(-財)北上市文化創造主催)は、2年をかけて内容から市民の皆さんと一緒に作り上げる演劇事業です。テーマは「北上で暮らしているのに知らなかったこと、そして市民にぜひ知らせたこと」。本年度は制作活動を行っており、2月と3月にそれぞれ2日間、参加者の「高校時代」にスポットを当てて話のタネを集めるワークショップを、「本物の校舎」の専修大学北上高校で行いました。参加者は校内を自由に見て回りながら、それぞれの高校時代を振り返り、語り合いました。

授業中の思い出、制服の記憶、部活動の汗、放課後の廊下、そして心に残る恩師との出会い…。そんな「あの頃」一つ一つ

のエピソードを共有し、演じ合うことで、北上の新しい物語が形作られます。来年度の本公演に向けて、これからも市民の皆さんの記憶を紡ぎ、新たなドラマを生み出していきます。

第46回北上市民劇場(本公演)

■とき・ところ…令和8年3月(予定)・中ホール

■問い合わせ…北上市民劇場を盛り上げる会やっぺし(藤原) ☎090-2278-4244

施設利用申し込み

大・中・小ホール : 1年前の月) の利用調整会議で
アートファクトリー : 3カ月前の月) 申し込み受け付け
利用調整会議…毎月1日(1月のみ4日)18時30分～

月刊さくらホールを発行しています

毎月1日発行。各種公演などを掲載しています。同館や各プレイガイド、商業施設などで入手またはホームページでご覧ください。

