



舞鶴っ子

子ども版
「広報まいづる」

No.19

子育て交流施設あそびあむ



「あそびあむ」を知っているか？平成27年4月にオープンして今年で6年目。正式な名前が「子育て交流施設あそびあむ」ということ。舞鶴っ子なら一度はあそびあむで遊んだことがあるんじゃない？舞鶴は秋から冬にかけて雨が降り降る地域で、外で思い切り遊べない。そんな時に家で遊びがちなトリスがたまるとなると、多くの子育て世代が思っているはず。そこで天候に関係なく、ママやパパ世代が伸び伸び遊べる場「あそびあむ」が建てられたのが「あそびあむ」じゃ。それだけではなく、近年は、少子化や核家族化が進み、異なる年齢の子も一緒に遊べる機会が減ったといわれている。昔は、年の大きな子ども小さい子どもと一緒に遊んで、いろいろな体験の中を遊び、仲間と接する中で社会性も身に付けてきたんじゃない？今は塾や習い事に子どもは忙しい。ゲームの普及で家で遊ぶことも増えておる。子どもが成長するためには「あそび」は大切な過程で、創造性・社会性・感性・身体能力は小さい頃の「あそび」によって育まれるんだよ。

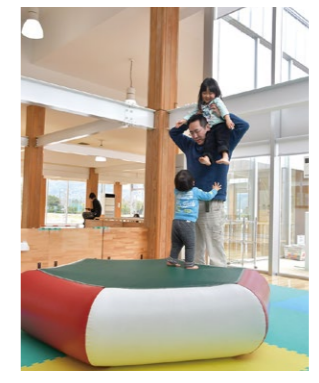


「あそびあむ」には、その「あそび」を見直し、子どもも大人も一緒に遊んで遊び、子ども達が自発的に自由にいろいろな人と遊ぶ、地域へ広がる「あそび」を「あそびあむ」で実現しよう。建物には外から光がたかさん差し込むようになっておいて、明るい良いの。あそびの内容も毎月変わっているんだよ。おもちゃも創造力を使って遊べる。おもしろい。一つ一つ考えられておる。しかし、単に子ども達が遊べるだけではない。子育てについて気軽に相談できるスタッフもいるんだよ。近



くに話のできる人が少ないお母さんお父さんたちには心強い。転勤族にもおすすすめじゃ。ここに来れば、ママ友、パパ友もできるの。オープンのは5万6千人じゃった利用者数は、今では7万人を超えておるし、市外からの利用者数も年々増えとって、舞鶴市の超人気施設じゃ。お父さんの利用率が高いのは、ここに来れば子ども達が楽しく遊べて安心なんじゃるか？パパ友と子育てだけではない。いろいろな話で盛り上げられるの。

「あそびあむ」の周辺は、子育て交流広場になった。約5,000平方メートルもある公園で、これからの季節、天気のいい日には、散歩や芝生の丘で家

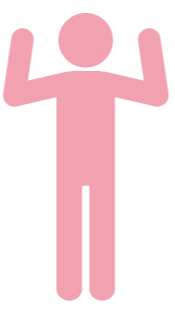


◆子育て交流施設
あそびあむ
【場所】
字浜 2022
【問い合わせ先】
☎ 65・5050

族でゆっくりするの気持ちがいいぞ。まだ行ったことのない人は、ぜひ利用してくれ。

マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



ホットな健康情報をお届け！

妊娠中は、つわりや貧血など体にさまざまな変化や症状が起こります。口腔トラブルもその一つ。虫歯は産後も進行しやすい、歯肉炎はその後、歯周病につながるため、注意が必要です。口腔トラブルを起こさない、残さないために、これらの症状の原因や対策を紹介します。

なぜ起きるの？口腔トラブル

起りやすい症状は、虫歯や口内炎、口臭、親知らずの周囲の炎症など。最も多いのは歯肉炎(妊娠性)で、市でも歯科健診で妊婦の約7割に歯肉炎が、4割に歯周病の症状が見られました。妊娠中はこれらのトラブルが、次の3つの理由から起りやすくなっています。

◆**ホルモンバランスの変化** 歯周病菌のなかには、妊娠時に急増する女性ホルモン(エストロゲン)に反応し活性化する菌がいるため。また、唾液の分泌が減少する事が多く、口の中の「酸

性」が強まり、唾液の粘性が増し、汚れが流れにくくなることで虫歯になりやすくなります。口臭が出やすくなるのもこのためです。

◆**生活リズムの変化** つわりなどで1回の食事が減り、食事や間食の回数が増えたり、味も酸味の強いものや甘いものが食べたくなったりすることで、虫歯のリスクが高まります。また、睡眠不足やストレスなどで免疫力が下がることが影響します。

◆**口腔ケアが不十分** つわりでおいや刺激体のたるさから歯磨きが困難な状態になることもあり、口腔ケアが不足しがちになります。

トラブルを予防するために

歯周病菌は早産、低体重児出産のリスクを高めます。重度歯周病の場合、飲酒や喫煙よりも悪影響が高いといわれています。

また、赤ちゃんの口内には虫歯菌はいませながら、スキンシップなどで赤ちゃんに菌をうつしてしまい、虫歯のリスクが高まるといわれています。家族全員が虫歯や歯周トラブルに気を付けることが大切です。

◆**口腔ケアの「ツツ」** 虫歯や歯周病の原因となる細菌が潜むブラーク(歯垢)を取り除くことが大切です。ブラッシングは一本ずつ磨くように細かく動かす方が良く、食後が難しければつわりやだるさが比較的楽なタイミングで歯磨きを。なるべく寝る前には入念に歯磨きをしましょう。歯磨きが難しいときはこまめにうがい、それも無理ならこまめな水分補給を。

糖分を含まない水やお茶などで口を湿らせるだけでも効果があります。

歯ブラシも、ヘッドの小さいものならえづきにくくなります。歯磨き粉はキシリトールやフッ素(900ppm以上)入りのものをお勧めですが、においに敏感なときは何もつけずに磨いても効果はあります。低刺激の洗剤(アンタルリン)も殺菌に有効です。

キシリトールは、歯の石灰化を促進するだけでなく、虫歯菌の動きを弱めます。キシリトール配合のガムを噛むと唾液がよく出るので、口臭予防やストレス解消にもなります。

◆**妊娠したら早めに歯科健診** 産後しばらくは外出が難しいため、妊娠したら歯科健診を受けましょう。安定期なら出産前に治療が可能なのでかかりつけ歯科医へ相談を。体調がよければ歯のクリーニングをお勧めします。妊娠性歯肉炎を歯周病に移行させないことが大事です。市では治療中の人以外、産前産後どちらか一回受診できる無料の妊産婦歯科健診を実施しています。

ママと家族の口腔ケア

虫歯・歯周病予防は誰にとっても重要です。予防の基本は「口腔ケア」と「定期健診」です。歯周病菌は歯ぐきの血管から全身を回り、動脈硬化や心臓・脳血管疾患を引き起こします。妊娠中に注意した「口腔ケア」の心得を忘れず、子どもや家族皆に共有し、お口の健康を守っていきましょう。

◆**ママから始まる家族全員の口腔ケア**

虫歯・歯周病予防は誰にとっても重要です。予防の基本は「口腔ケア」と「定期健診」です。歯周病菌は歯ぐきの血管から全身を回り、動脈硬化や心臓・脳血管疾患を引き起こします。妊娠中に注意した「口腔ケア」の心得を忘れず、子どもや家族皆に共有し、お口の健康を守っていきましょう。

健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	4月20日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
離乳食教室	5～6か月児の保護者	4月15日(木) 14時～15時30分	◆離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	4月15日(木) 9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況をご確認ください。