



梅雨に入りどんよりとした天気が続いています。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子どもにとっては新しい発見や喜びがいっぱいです。たまには子どもと同じ視点で雨を楽しんでみるのもいいですね。

対象児童

福井市・大野市・鯖江市・越前市・永平寺町・池田町・越前町・南越前町・坂井市・あわら市に住民登録されている生後2か月から6年生の児童（鯖江市のみ生後6か月～）

受け入れ時間

平日8:00～18:00

利用方法

病院に受診し「利用申込書兼同意書」を記入してもらう
↓
利用予約（平日8:00～17:00受付）
↓
利用当日
持ち物をお持ちいただき
済生会病院本館4階までお越しください



6月4日～ 歯と口の健康習慣！

歯は硬いエナメル質で覆われています。しかし乳歯は永久歯よりエナメル質が薄く虫歯になりやすいです。乳歯が虫歯になってしまうと、食べることに支障が出るため体の成長にも影響が出ます。食べ方を工夫したり歯磨きの習慣をつけ、歯を守りましょう。

虫歯は



食べ方で防ぐ！



「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり食後に歯を磨かなかつたりすると口の中に汚れが長時間溜まり、虫歯につながります。飴などの長時間口の中にある食べ物も要注意です。

おやつの時間を決める

時間を決めて区切りをつけましょう。おやつ後は歯磨きを行うと安心です。

やわらかいものばかり食べる

やわらかいものはあまり噛まないで唾液が少なくなります。また歯にこびりつきやすく虫歯の原因となります。

よく噛もう

噛むことで唾液がでます。噛み応えのある食材の様子を見ながら取り入れてみましょう。

