

グループ相談 報告

グループ相談では講師の方からお聞きしたお話しやアドバイスを分かりやすく掲載します。“こんな時どうしたらいいのかな…” “これでいいのかな…” そんな気持ちを抱いた時に参考にして下さいね。

9/29 (木) 「こどもの歯について」

講師：青葉 達夫さん (青葉こどもと親の歯科医院院長)

12組が参加。日頃の悩みや疑問に、一つずつ丁寧に答えてくださいました。
「日頃の何気ない疑問が解決できて安心しました。」「歯のことを知ることができて、とても勉強になりました。」
「とても分かりやすく教えて下さり、助かりました。」などの感想が多数ありました。

☆離乳食と歯の関係

何ヵ月だからこの位の固さの食べ物を食べさせなければならいということではありません。歯の生えている状況と食べ物の形態や固さが合致していないと、上手に噛めなかったり飲み込めなかったりします。場合によっては、形態や固さを前の段階に戻して様子を見ることも必要です。

☆おやつとの与え方

- 甘味が強く間食が多いほど、口の中が汚れるので虫歯になりやすくなります。お菓子はダラダラと食べさせるのではなく、時間を決めましょう。
- 幼児期に砂糖の入った食べ物を制限しすぎると、その反動で無性に欲しくなる時もあります。上手に調節してあげてください。

※スポーツドリンク(イオン飲料)は、軽度の脱水症状などには有効ですが、糖分が多いので普通の生活に取り入れすぎると虫歯の原因になります。

☆仕上げ磨きについて

- 子どもが歯磨きを嫌がっても「歯磨きはしないといけないもの」と伝えて磨いてほしいです。仕上げ磨きは、寝る前の1回だけでも良いので、しっかり磨きましょう。
- 下の前歯は虫歯になりにくいですが、上の前歯は虫歯になりやすいので、1番初めに磨くと効率が良いです。歯磨き粉は、うがいが出来ようになってから使用しましょう。



永久歯を虫歯にしないように努力をしてほしいです。
仕上げ磨きは小学校高学年まで行ってもよいでしょう。



10/19 (水) 「ママのからだのケア」

講師：藤田 愛さん (山形大学医学部看護学科准教授)

9組が参加。産後や子育て中に起こる様々なからだの不調のお話と、その対処法や自分で出来る簡単なストレッチ方法を教えていただきました。「子育て中は自然と子どもを守ろうとする働きが生まれ、身体が常に緊張している状態になります。抱っこやおむつ替えなどの無理な姿勢が続くことで身体に負荷をかけることになり、不調のサインとなって表れてきます。マッサージやストレッチなどで気分転換し、からだをいたわってあげて下さい」とのお話がありました。

＜Q&A＞

Q. 産後、抜け毛が多くなった気がします。(0歳児ママ)

- A. 妊娠前とのからだの変化やホルモンの減少などによって症状が出てきますが、全部抜けてしまうことはないので安心して下さい。
髪の毛が長いと抜けた量が多く見えたり、結ぶ・パーマなどで頭皮に負担がかかると抜けやすくなったり、かゆみが出たりもします。シャンプーする時にマッサージをしながら洗い、すすぎをしっかりとすることをおすすめします。

Q. 夜泣きで何回も起こされ寝不足です。断乳するとぐっすり眠ると聞きましたが、授乳をやめた方がいいですか？(0歳児ママ)

- A. 授乳をやめてミルクだけにしても、ずっと眠ってくれるとは限りません。暑いときや寒いとき、日中の興奮などで泣くこともありますが、これは赤ちゃんの脳が発達してきたことの表れで、成長とともに眠ってくれるようになります。
授乳の期間はずっと続くものではありません。お母さんがその時々で楽な方法(添い寝で授乳、ミルクを飲ませるなど)を選んで無理なく過ごしましょう。

＜首のストレッチ法＞ 凝ったからだをほぐします。 首を伸ばしながら、ゆっくり行うのがコツです。



- ①両手を頭の後ろで組み、頭を押し下すようにしてゆっくりと下を向いていく。
- ②頭が下がりきった所で10秒数える。
- ③頭を後ろに倒しながら上を向き10秒数える。



- ①左手で頭を抱えるように持ち、ゆっくりと左側に倒していく。
- ②倒し切った所で10秒数える。
- ③右側も同様に行う。

～～藤田先生からのアドバイス～～

日々、忙しい中で自分がリラックス出来るような何かを見つけ(好きな音楽を聴く、甘い食べ物を食べるなど)、少しの時間でもゆったりと過ごす事でリフレッシュできます。自分の心、からだを上手にいたわりながら、子育てを楽しんでいきましょう。