たばこのいろいろ…サードハンドスモークについて

Q タバコの影響は煙のそばだけ？
換気扇下や外で吸っていれば大丈夫？
新型タバコなら問題ない？

A いいえ

お子さんの前で喫煙しなくても喫煙者の呼吸や衣類からタバコ煙の成分が絨毯や壁紙へ付着します。
新型タバコにも紙タバコと同様，有害物質が含まれます。
サードハンドスモークの影響からお子さんを守りましょう！

子どもたちをタバコの煙から守ろう！
～柏ノースモッ子作戦～

＼今後について／

▶後期乳児健康診査（９～１１か月）【個別通知はありません】
お子さんの成長発達確認のため，母子健康手帳別冊の
「乳児一般健康診査受診票」を使い，受診しましょう。

▷定期予防接種
予防接種ノートや母子健康手帳でスケジュールの確認をしましょう。

▶１歳６か月児健康診査【個別通知をお待ちください】
１歳７か月になる月が対象月です。

▷ご活用ください！

子育て情報サイト
はぐはぐ柏

子育て情報アプリ
すくすく柏

駅前すこやかプチルーム（予約制）
✓子育て支援に関する情報の閲覧ができます
✓身長・体重の測定，育児相談もできます
✓食事のこと，歯みがきの相談もできます

お問い合わせ　柏市　地域保健課（8か月児相談事業担当）
TEL：04-7167-1257　FAX：04-7167-1732
〒277-0004　柏市柏下65番地1　ウェルネス柏内

個別のご相談も承ります♪

柏市　８か月児相談事業

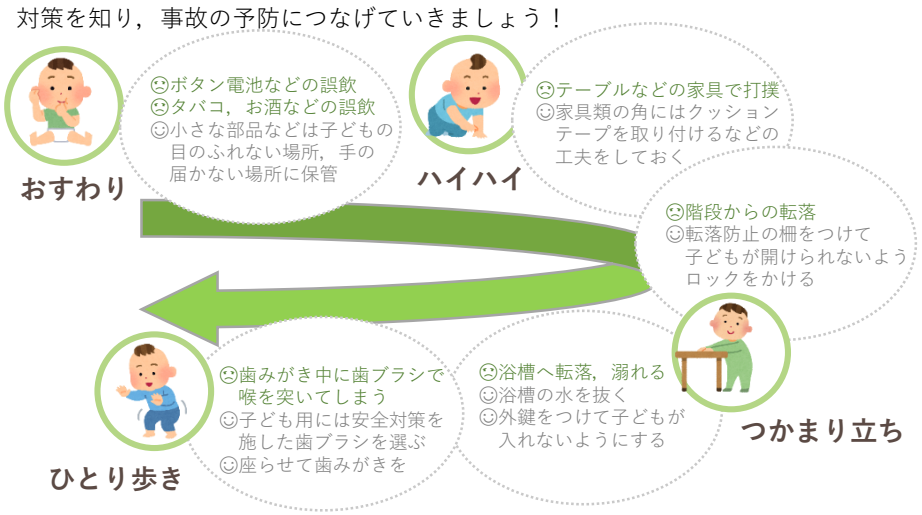
８か月児相談事業では，お子さんの発育や発達を，保護者のかたと一緒に確認するとともに，情報提供や個別の相談を通して，お子さんのすこやかな成長と保護者のかたの安心につながるよう心がけています。

＼知っておきたいミニ情報／

▷今日からできる！おうちの事故予防
▶離乳食のポイント
▷歯みがきのポイント
▶たばこのいろいろ…サードハンドスモークについて

今日からできる！おうちの事故予防

成長発達とともに，いろいろなことができるようになります。
その一方で様々な事故にあう可能性もでてきます。
身のまわりの環境に注意をはらうことで防げる事故があります。
対策を知り，事故の予防につなげていきましょう！



成長するにつれて必要になる栄養を補おう

赤ちゃんの成長に合わせて，母乳や育児用ミルクに加えて必要になるエネルギーと栄養素を“補う”という意味でも，離乳食はとても大切。離乳食が進むにつれて，栄養バランスを考えていきましょう。とはいっても難しく考えず，炭水化物（主食）・たんぱく質（主菜）・ビタミン・ミネラル（副菜）を組み合わせていけば大丈夫。
不足しがちになる鉄は赤身の肉や魚からも補いましょう。

エネルギーとなる
炭水化物
主食

体を作る
たんぱく質
主菜

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル
副菜

鉄欠乏性貧血予防が大切です！

６か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので，鉄を含む食品を意識したメニュー作りを。
鉄の多い食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。

鉄の多い食品

○大豆製品	○ほうれん草	○牛肉
○卵	○まぐろ	○青背の魚
○小松菜	○豚肉	○レバー

離乳食期に与えないで！

✖はちみつ（１歳まで）
✖牛乳（１歳までは加熱調理のみ）
✖香辛料（１歳まで）
✖肉・魚・卵の生もの
✖カフェイン
✖のどに詰まりやすいもの

歯みがきが大好きなお子さんを育てるコツ

自分みがき用の歯ブラシを準備

自分みがき用の歯ブラシを持たせましょう
くわえたまま喉を突いてしまわないよう注意しましょう

寝かせみがきがおすすめ

お口の中がよく見えてみがきやすい姿勢です
天井にお子さんの好きな絵を貼るなど楽しい環境をつくる工夫を♩

仕上げみがきを習慣にする

毎日同じパターンで家族みんなで一緒に歯みがき！
「上手にできたね」「きれいになったね」の声かけを大切にしましょう

フッ化物配合ジェルを活用しよう！

うがいができない時期はジェル状タイプの歯みがき剤がおすすめ！
米粒大の量を歯ブラシにのせ，歯全体をみがきます。
使用後１～２時間は飲食を控えると効果的♩

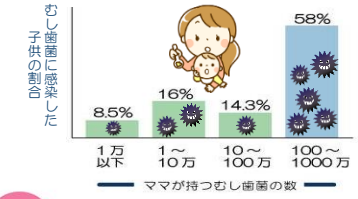
家族みんなで予防！むし歯･歯周病について

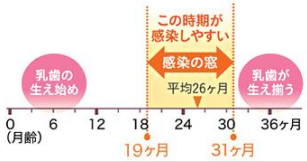
むし歯菌の多いママのお子さんはむし歯になりやすい

むし歯菌，歯周病菌はお子さんの周りの保護者からうつります
離乳食の時期の口移しや同じ食具の使用は避けましょう！

早い時期からの歯みがき習慣が大切

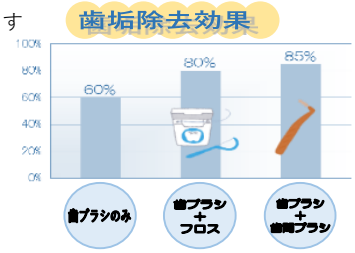
早い時期から歯みがき習慣を身につけて，
むし歯になりにくいお口をつくりましょう





デンタルフロスを活用しよう！

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけではきれいに取り除くことができません
補助用具をあわせて使用することで効果が１.５倍あがります



動画で確認！デンタルフロスの使い方
e-ヘルスネット（厚生労働省）