

コープくらしの情報誌「HELLOコープ」初春号(No. 152)を発行しました。この「HELLOコープ」は、いわて生協広報室のスタッフが県内各地へ出向いて取材し、つくっています。誌面では伝えきれなかった「制作こぼれ話」を、ちょっとだけ紹介しま〜す！

★**楽育しましょ！「歯並びを乱す口呼吸にご用心！」(13ページ)に関連して…**



元気な歯で、歯ッピーに♪

昨年12月、0～3歳の子育てママを応援する「ハピママコープ」の企画で、「元気な歯は子どもへのプレゼント」をテーマに、歯と歯並びのお勉強会を開催しました。子育て中のママから寄せられた様々な疑問や質問に、まつら歯科クリニックの松浦直美先生からアドバイスをいただきました。

Q: 虫歯の治療中ですが、子どもにキスしても大丈夫でしょうか？

A: 治療中でもお口の中には菌がいますので、大丈夫とはいえません。しかし、虫歯菌が一匹もない大人はいませんので、あまり神経質にならずにスキンシップをとってください。

何よりも、**大人がむし歯治療や定期的な口腔ケアを行うことが大切です。**

Q: 歯磨きの時、子どもが上唇に力を入れるので磨きにくいのですが。

A: 前歯は10秒程度磨けば十分です。どうしても磨けない場合は、パパに手伝ってもらってもいいですね。

Q: 両親共に虫歯があります。親から子へ虫歯を移さないために、どんなことに気を付ければ良いですか？

A: まずは、ご両親のむし歯治療です。その他、パパやママの使ったお箸で子どもに食べさせるのはNGです。特に、生後19か月から31か月の間は「感染の窓」と呼ばれるほど虫歯に感染しやすい時期ですので、箸やスプーンの共有は避けましょう。

Q: 1歳1か月で上下4本ずつ歯が生えています。いつ歯磨きをしたら良いですか？

A: 1日1回丁寧に磨くなら、夜寝る前がベストです。まだ歯ブラシでしっかり磨くという時期ではありませんので、歯ブラシでなくてもガーゼで拭き取っても良いです。

Q: 10か月の息子の歯ぎしりが心配です。

A: 小さい子どもの歯ぎしりは問題ありませんので、そのままにしてあげてください。子どもにはマウスピースは使わないでください。

Q: 私(母)も娘も口呼吸です。訓練で治りますか？

A: 舌の位置を上げることで口を閉じやすくなりますので、小さい子どもでもできる「[あいうべ体操](#)」(福岡市の「みらいクリニック」今井一彰先生が提唱)をおすすめします。その他、さまざまな機能訓練があります。子どもといっしょにお風呂でのトレーニングを習慣にすると良いかもしれませんね。重度の歯列不正で口を閉じられない場合は、矯正治療が必要になることもあります。

★表紙と「これいいね！ラブコープ商品(2～3ページ)」に関連して…

昨年12月14日、「アイコープだし昆布」の取材で宮古市田老へ。



田老町漁協の生産者と加工場のみなさんにご協力いただき、表紙の写真を撮影してきました。

冬の真崎海岸は風が強くて本当に寒かったです！近くにいたウミネコも、寒さをしのぐために集合していたような…。



その後、加工場に移動してだし昆布を商品化する様子も撮影。乾燥させた昆布をひとつ一つはさみで切り、袋詰めしていました。

機械でカットするものだと思い込んでいたので、ちょっと驚きでした。

★特集「持続可能な地球環境を未来につなぐために！家族で考えよう 地球温暖化対策」に関連して…

組合員さんの「冬の省エネ」は、様々なアイデアが寄せられていました。誌面に掲載できなかった取り組みを、少しですがご紹介します。

- ・冬は冷蔵庫の設定を「弱」にする
- ・暖房の設定温度を下げる(18～20℃が多い中、14℃設定の方も！)
- ・テレビはオフタイマーを活用して、見る時間を決める
- ・スイッチの入れっぱなしをやめる(照明、トイレの暖房便座など)
- ・ファンヒーターの温風を「こたつホース」(省エネダクト)でこたつに入れる
(中部地方出身の私は、このホースを初めて見た時びっくりしました…)
- ・早寝・早起きが何よりの省エネ！

一方で、こんな声も…

「家族みんなが同じ部屋で過ごせば省エネ、とわかっていますが…。食後はそれぞれの部屋に行ってしまう」

「寒がりの家族が、どうしても設定温度を上げてしまいました」

本格的な冬になり、寒さがいっそうきびしい毎日です。

「冬の省エネ」、家族みんなで！できることからひとつずつ、チャレンジしていきたいですね。