



新しい年のはじまり、気持ちも引き締まります。12月は一気に降った大雪に、立ち往生や停電など、たくさんの方が不安な時間を過ごしたことと思います。大人にとって降雪は『大変』のひとつですが、子どもたちにとってはとても嬉しいことです。晴れ間が見えた時にはぜひ一緒に雪遊びを楽しんでみてください。また、一気に降った後の晴れ間は落雪が起きやすいので、落雪の可能性のある場所に近づかない、子どもだけで雪遊びをしないなど、気を付けて遊びましょう。

また、コロナウイルスもまだまだ感染が拡大しております。市内でも、保育施設や学校での感染から家族感染が広がっている模様です。マスク着用、換気、手洗いうがい等の感染対策はしっかりと行ないましょう。

今年もたくさんのお子さまとそして保護者の皆様が、笑顔で健康に。よい1年を過ごせるようお祈り申し上げます。そして皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。2023年もよろしくお願いいたします。

## 毎年恒例～まつむら神社～

先月のクリスマス翌日から飾られたまつむら神社

毎年様々な願い事の絵馬で溢れ、かわいらしいお願いごとが心にあたまります

今年卯年でも 2023年は癸卯(みずのとう)年。「癸」は物事の終わりと始まりを意味する他、「揆(はかる)」という文字の一部であることから「種子が計ることができるほどの大きさになり、春の間近でつぼみが花開く直前である」という意味だと言われています。「卯」はもともと「茂」という字が由来といわれ「春の訪れを感じる」という意味、また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があるとされています。

この2つの組み合わせである癸卯には「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しています。今年もたくさんの皆様が健やかに向上していける1年になりますように。

まつむら神社に多くの絵馬が飾られるのを楽しみにしています

どんなお願いごとが飾られるか楽しみですよ



窓の壁面もディズニーだるまでいっぱいになりました



## 節分ってな～に



節分とは、季節を分ける「季節の節目」のことを意味しています。冬と春の季節を分けるので、節分の翌日は立春となります。昔は季節の変わり目には悪い気が入りやすいと考えられていたので、豆まきなど様々な邪気払いが行事として行われてきました。

なぜ鬼退治に「豆まき」をするか知っていますか？昔は、病気になったり野菜や果物ができなかつたりしたのは、鬼が悪さをしたせいだといわれていました。そして鬼が出た時に、七福神の毘沙門天から「鬼の目に豆をなげろ」とお告げがあり、実行したところ無事に鬼を退治できたことから、節分の日には豆をまくという風習になったそうです。また、生の豆ではなく火を通した炒った豆を投げるのも、追い出した悪いものから芽が出て育つことを防ぐために「炒った豆」を用いたそうです。

節分といえば「豆まき」ですが、豆まきに使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできている食材はたくさんあります。健康のためには1日1回大豆の栄養を摂取して、元気で上部な身体づくりをしていきましょう。

最近では、自分の中にいる「悪い鬼」を退治しようという意味の方が強くなっていますが、昔からの文化には意味があることを子どもたちに伝え、つないでいきたいものです。

「鬼は～そと！」と追い出すだけでなく、「福は～うち！」と福の神も呼び込み、1年間元気に健やかに過ごせるようにしましょう。



## シーラント行なっています



歯医者ででき『シーラント』をご存知ですか？シーラントとは、虫歯の治療ではなく、予防処置です。

歯には溝があり、この溝は歯ブラシが奥まであたりにくく、食べかすや菌が溜まりやすいので虫歯になりやすくなってしまいます。

虫歯の予防といえば、歯磨きや、フッ素を想像される方が多いと思いますが、シーラントはその虫歯になりやすい部分をあらかじめ埋めてしまおうという考えで行われる処置です。

また、シーラントにはフッ素も含まれているため、歯の表面を強化してくれる効果もあります。

患者様一人ひとりの口腔環境によって、シーラント処置の必要性は異なってきますが、シーラントを行なう時期としては、以下が目安となります。

【乳歯の奥歯が生えてくる時期】 3～4歳頃

【奥歯の永久歯が生えてくる時期】 5～6歳頃

【虫歯になりやすい12歳臼歯が生えてくる時期】 12歳頃

生えてきたばかりの奥歯は、歯の高さも低いため磨きにくくなってしまいます。さらに、歯質が弱くて初期虫歯になってしまうリスクが高く、虫歯の進行が早いので、生え始めの頃にシーラント処置を行なうことで虫歯リスクを軽減します。虫歯が悪化してしまうと、歯を削らなければならないため、削らなくて済むシーラント処置は、患者様にとっての負担も少なくなります。

ただし、シーラント処置をしたからといって必ず虫歯にならないというものではありません。毎日のブラッシングはとても重要です。シーラント処置をした部分の歯の表面は見えにくく、虫歯になってしまうと発見が遅くなってしまいます。また、通常の詰め物であれば歯を削って形を整えますが、シーラントは樹脂を流して固めているだけなので、通常の詰め物より取れやすくなってしまいます。取れてしまった場合は再度シーラント処置を行なうことができますので、定期的に検診を行なっていきましょう。