

歯みがき

お子さんの健やかな成長のためには、健康な歯を保つことが大切です。そのためには、歯みがきがとても大切になります。甘いもの=虫歯ではなく、ダラダラと食べるのが一番キケンです。「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

仕上げみがきのポイント！

- ・歯ブラシはえんぴつを持つように持つ。
(力が入りにくいのでこどもが痛がりにくい)
- ・こどもの口の中が見えやすい寝かせみがきがオススメ。
- ・上の前歯の歯ぐきとくちびるをつないでいるスジに歯ブラシが当たると痛いので、そのスジを指でガードをしてみがきましょう。
- ・奥歯をみがくときは、人さし指で、頬の内側から外側に広げるとみがきやすい。
- ・仕上げみがきの時に歌を歌いながらや、数をかぞえながらやるとこどももイヤがりにくい。

寝かせみがきをイヤがる時は、お子さんの背中から抱え込むようにして、みがいてみましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
- ・乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している。
- ・治療をすれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がるからと、歯磨きを怠ってしまう。
- ・フッ素をすれば虫歯にならないと思っている。
- ・仕上げ磨きをしていない。
- ・歯科健診を受けない。
- ・食事の時間を決めない。
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える。
- ・車などに乗るときなど、おとなしくさせるためにお菓子を持たせる。



子育て通信

にこにこ

発行 こども支援課 こども支援係
TEL43-6111(内線1261)

R6.5.27

200号

月号

子育て通信「にこにこ」は、
胎内市ホームページからも
ご覧いただけます QRコード



子育て支援センターきらら ほっとHOT・中条

子育て支援センター「きらら」です。
「きらら」は小さいお子さんが遊ぶことができるのはもちろん、同じように子育てをしているお家の方向士が気軽におしゃべりをし合えるアットホームな場となっています。
先日は遊びに来てくださった皆さんと野菜の苗植えを行いました。今回は、中玉トマト、オクラ、はつか大根、じゃがいもを植えました。今後は、子どもたちに水やり体験をしてもらい、成長、そして収穫を楽しんでもらえたらと思います。

