

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ため、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。(口角は引っ張らない)
- ・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。



～～～先輩ママたちより～～～
「わたしはこんな風にしてみました」

- ・こどもの好きな曲をかけて「これが終わるまでガンバロー！」と言った。
- ・「10数えるまでね」と伝え、ゆっくりと数えた。
- ・歯みがきの唄に合わせて歌いながらみがきました。

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やジュースを持たせる。



R7.5.26 212号
月号

子育て通信 にこにこ6

発行 こども支援課 こども支援係
Tel43-6111(内線1261)

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 みなみ さわらび保育園

子育てセンター「みなみ」ではお誕生日カードを作る日やふれあい遊びの日を設けています！

お誕生日カードに貼る手形や写真はプレゼント！出来上がったカードは「保育園に入園してるみたい！」と保護者の方に好評です。ふれあい遊びの日にも親子で楽しめる内容を予定していますので、ぜひ遊びに来て下さいね！



お気に入りのおもちゃで
遊べるよ～



いないいないばあっ！
ばいきんまんが出てきたね！

みなみでは月に1回「乳児園で遊びましょう！」の日があり、中条駅前のさわらび乳児園で乳児園のお友だちと遊んでいます。この日はとても暖かい日で、テラスで遊びました。さわらび乳児園は少人数でアットホームな園です！さわらび乳児園ってどんな園なのかなと興味のある方がいましたら、親子で遊びに来て下さい！



お外、あったかくて気持ちいいね～

はい、どうぞ！

