



秦野市子育て若者相談課 子育て保健・相談担当

はえたての乳歯は柔らかいため、大人の歯に比べてとてもむし歯になりやすいです。

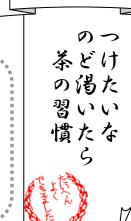
1歳6か月の健診では、「歯磨きが嫌がってできない」という保護者の方の声が多く聞かれますがむし歯予防のために 今からできる大事なポイントを紹介します。



水分補給は甘くない「茶」や「水」に

- *ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料には砂糖がたくさん入っています。 特に哺乳瓶で与えると、むし歯の危険信号に。
- * ジュース類や甘いお菓子は「1つだけよ」「おしまい」などが理解できる 年齢 (3歳くらい)までは控えたいですね。
- * そろそろ、コップで飲むように練習をはじめましょう。
- *母乳や哺乳瓶は、1歳のお誕生日を目安に卒業できるといいですね。

歯磨きの秘策が 裏面にあり



すてっぱり 繰りくタッチャア 今から始める歯磨きの準備

=下の歯がはえたら(生後5~7か月頃)=

ママのお膝に*ゴロン*とさせて、頬やお口のまわりをなでたり、ママの指を お口に入れて歯肉を触る練習をスタート♪

- *お子さんの機嫌がよい時間で
- * ニコニコ笑顔 楽しく声をかけながら お歌をうたいながら
- *1か月くらい続けましょう

この時期の目標は、歯をみる時間がママとお子さんの だいすきな「スキンシップの時間」になるように





=歯磨き習慣の始まり=

毎日、寝る前に「ママのお膝にゴロンタイム」

- *鉛筆持ちで1本ずつ
- * 強くゴシゴシしない
- *終わったら、いっぱいほめて
- * パパやママも楽しく歯磨きする姿も お子さんに見せてあげて

=慣れた頃=

お口の中にママの指を入 れても大丈夫になったら、 ガーゼを使って

"ふきふき"してみましょう

=上下4本はえる頃=

慣れてきたら、柔らかい 仕上げ用の**歯スラシ**を 使ってみましょう



次回は「幼児食と歯のセミナー」でお待ちしてい 11か月~1歳3か月児対象)