

こねこのあのね

No.7



**Q. 歯磨きを嫌がります
歌をうたったりしても口を開けません。
上手なやり方ありますか？**

1歳を過ぎるとイヤイヤ期も重なり歯磨きに苦勞することも多いですよ。虫歯も心配ですが、歯磨きの必要性を理解できる年齢ではありません。今回は子どもも大人も少しでも歯磨きが楽しくなるようなポイントをお伝えします。

歯磨きが楽しくなるポイント

好きなキャラクターの歯ブラシや好きな味の歯磨き粉を選ぶ

子どもに好きな歯ブラシや歯磨き粉を選んでもらうといいでしょう。歯ブラシは、月齢にあったものを選び、月に1度は交換しましょう。歯磨き粉は、ジェル状のものにすると泡立ちが少なく、気持ち悪く感じにくく、磨き残しも減るのでおすすめです。

歯磨きが楽しくなるようなことを増やす

「**歯磨きしたらシールを貼る**」といった楽しみをもつといいでしょう。シールも好きなものを選び、カレンダーやシール台紙(検索すると沢山あります)に貼ることで、達成感や次の歯磨きの楽しみとなります。また絵本やテレビなどを通して歯磨きに触れ「絵本のお兄さん、お姉さんのように歯ごしごししてみよう」といった声かけをして**歯磨きへ楽しく気持ちが向く**ようにするのも一つです。

歯磨きができたら毎日ほめてあげる

子ども達にとって歯磨きも頑張っていることのひとつです。楽しい時間として終わられるよう、歯磨きができたら毎日たくさん**ほめてあげてください**。

仕上げ磨きのポイント

子どものむし歯予防には大人のサポートが必要で仕上げ磨きはとても大切です。

むし歯になりやすいところ

☆1~2歳は上の前歯

☆3~4歳では奥歯

嫌がる時や忙しいときでもここは磨きましょう。

磨き方のコツ

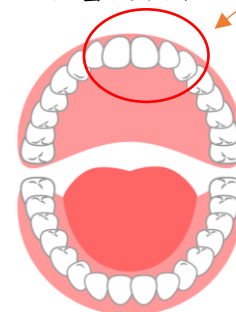
いきなり磨くと驚いてしまうので「歯ブラシいれるよ」とまず声を掛けましょう。

歯ブラシを強くあてすぎると歯磨き嫌いのきっかけになるので**優しく、小さく動かしましょう**

楽しい雰囲気を作ろう

お気に入りのぬいぐるみと「歯磨きごっこ」
「10で終わるよ!」と声掛けをし数を数えるなどもおすすめです。

むし歯になりやすいところ



いつから歯医者へ？

1歳を過ぎ離乳食を終える頃には、むし歯の原因である“砂糖”を食べる機会が増え、つついとおやつを食べすぎるダラダラ食も習慣化しやすく、むし歯へつながることも増えます。

1歳半を過ぎたら、かかりつけ歯科をつくり、予防のために定期的に歯医者へ通うことをおすすめします。

むし歯になってから歯医者に行くと「怖い!」「痛い!」という体験で歯医者嫌いになってしまいがちです。そうなる前に定期的な検診で歯磨きの状態やむし歯のチェックを受けましょう。

