



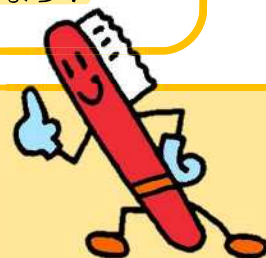
11月8日は「いい歯の日」

健康な歯のためにできることを、子どもの頃から習慣づけましょう！

口の中のけがに注意しましょう

○『座って、立ち止まって』歯磨きしよう

歯みがき中に走ったり、歩いたりすると転倒した時に歯ブラシで喉や口の中が傷つくことがあります。遊び始めたらおしまいにしてしまおう。



歯みがきの時間は楽しい時間にしましょう

【歯みがきをスタートする時の工夫】

○触られることに慣れよう

口はとても敏感なところですよ。口の中を触られることが嫌な子には手や足を触る「ふれあい」から始めて、徐々におなかや顔へ・・・
触ってもらうことが心地よくなったら口の中へ・・・
口の中をガーゼで拭いてあげても嫌がらなくなったら、歯ブラシを使っていきましょう。



【いやいや期の歯みがきの工夫】

○大好きな歌をうたいながら

仕上げみがきの時に『お子さんの大好きな歌』をうたってみましょう。歌が苦手なら音楽をかけてもいいですね。
子どものいやな気持ちが吹き飛ばすかもしれません。

○自分用の歯ブラシを準備

なんでも「自分で」やりたいときには、自分みがき用と仕上げみがき用で歯ブラシを2本準備しましょう。

自分用の歯ブラシは安全に配慮した短めのものや柔らかいものにしたり、好きなキャラクターものにしたりすると、子どもの気持ちも楽しくなります。

