



6月は、『虫歯予防デー』と『歯と口の健康週間』があります

歯みがきの イヤイヤ どうしよう!

赤ちゃんの頃からしっかりと歯をみがいて、丈夫な歯を作ってあげたいけれど、いざ、子どもに歯みがきをしようとする、思うようにみがかせてくれない! どうしてそんなにイヤがるの? どうしたらいいの? と苦戦しているママやパパが多いようです。



困っていたパパ、ママの《やってみたら、うまくいった!》という体験談を集めました。参考にしてみてください。

歌いながら楽しくみがく!

「うえの歯〜♪ したの歯〜♪ 前歯〜♪ 奥歯〜♪」と、歌いながらみがいています。最後は「食べたらみがく♡約束げんまん♪ ちゃんちゃん! おしまい!!」と言って終わります。

“歯みがきは歌1曲分だけ”ってわかると我慢できるのかな〜

ここに
楽しい〜♪



みがく場所を変えてみる!

いつもは、膝の上でゴロンと仰向けになって、口をあけてみがくけど、「イヤイヤ〜」の時は、バスタイムにお風呂場でみがいてしまいます! 気分も変わっていいのかも♡

ママやパパの仕上げみがきをさせてあげる!

大人のまねっこが大好きなうちの子。子どもに私の仕上げみがきをしてもらったら、子どもも仕上げみがきを嫌がらなくなりました♪
ぬいぐるみや人形を使って「みがいてあげよう」
っていうのもアリかも♡



いろいろなやり方を試して、お子さんに合ったやり方を見つけられるといいですね♪
歯みがき中は、大人がお子さんのそばにつき添い、目を離さないようにしましょう。

実況しながらみがく!

「あ、お肉発見!」「あ、にんじん発見!」「ごはんも発見!」「おみそ汁も発見! ((笑))」
などなど、今日食べたものを言いながらみがきます。ママも楽しんでいるようです。



歯ブラシ

- 子どもが自分で選んだ歯ブラシを買ってあげました。(好きな味の歯みがき粉も♡)
- 自分で歯ブラシを持ちたがっていたので、まずは子ども用の360度歯ブラシを持たせて、噛んだりくわえたりして飽きたころ、大人が仕上げみがきをしています。

とにかくほめる!

「きれいきれい さっぱりしたね!」「虫歯ばいきん バイバイできたね♡」「じょうずに歯みがきできたね!」「すごいな〜!」「カッコイイ!」…
うちの子は、ほめられるとやる気UPするみたい♪



歯・むし歯の絵本の紹介



作・絵: キヨノサチコ
出版社: 偕成社

ノンタンがイイのイーして、はみがき。うさぎさん、たぬきさん、ぶたさん、くまさん、みんな一緒に歯をみがいてぴっぴか!



作: きむら ゆういち
出版社: 偕成社

読者からのリクエストが一番多かった歯みがきが、楽しいしかけ絵本になりました。遊びながら歯みがきの習慣が身につきます。



文・絵: 加古 里子
出版社: 福音館書店

歯が痛くなると、大人だって泣いてしまいます。そんなに痛いなら、いっそ歯なんかなければいい?

いえいえ、歯がなければごちそうだって食べられません。歯がごちそうをかみきり、すりつぶして、体の中を送ることで、栄養がとれるのです。じゃあどうして虫歯になるのでしょうか。虫歯にならないためにはどうしたらいいのでしょうか。歯の役割、虫歯になるメカニズムや歯みがきの大切さを、子どもたちにわかりやすく伝えます。