



はみがきはじめていますか

蒲郡市保健センター

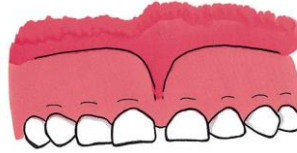
☆仕上げみがき…仕上げ磨きをする一時も、親子の大事なスキンシップタイムにもなります。

姿勢



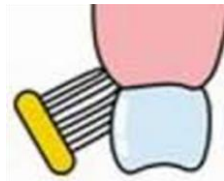
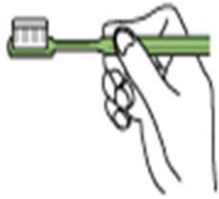
仕上げ磨きの姿勢は、子どもを仰向けに寝かせ、大人の膝の上に頭を乗せて磨きましょう。

上唇小帯のカバー



磨く際、上くちびると歯ぐきをつないでいる「スジ（上唇小帯）」の部分に歯ブラシが当たると、子どもは痛みがり、歯みがきが嫌になる原因となります。「スジ」の部分を手差し指で隠してあげましょう。

● 歯ブラシの持ち方 ● 歯ブラシの当て方



歯ブラシは、ナイロンの毛のものを使用し、鉛筆持ちに持って、歯と歯ぐきの境目に毛先を当てて磨きましょう！磨く時間の目安は20～30秒です！毛が開いた歯ブラシで磨いても、汚れは取れません。お子さんの大切な歯をむし菌から守るためにも、「仕上げ磨き用」歯ブラシは毛先の揃ったものを使いましょう。

～むし歯予防に、フッ素入り歯みがき剤の使用をオススメします！～

歯が生えたら



成長に応じて量を足します

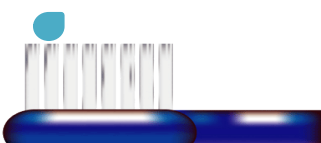


2歳ごろ

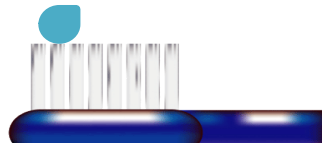


- ・仕上げ磨きの時に、毎回保護者が使います。特に寝る前が有効です！
- ・ブクブクうがいが出来ない時期は、泡が立ちにくく味がマイルドな“ジェルタイプ”を選ぶとよいでしょう。
- ・歯みがきの後は、口の中をティッシュで軽くふき取る程度で十分です。（飲みこんでも安全な量です。）

ゴマつぶ



米つぶ



生活リズムを整えよう！

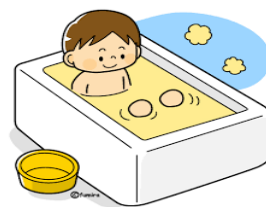
基本的な生活習慣がつくられる大事な時期です。きちんとした生活リズムができることが、こころと体の発達を促すことにもつながります。朝は7～8時頃に起き、夜は8時～9時には寝るようにしていきたいです。午前中に外遊びを取り入れると、食事や睡眠のリズムがつくりやすいです。



早起き



昼間の活動



ぬるめのお風呂



昼寝は3時半まで



入眠儀式

離乳の完了(12～18か月)

☆回数 3回+おやつ1～2回

☆調理形態 歯ぐきで噛める硬さ

☆進め方のポイント

- ・生活リズムを整えることが大切です(食事リズム大切に)
- ・食事中はテレビやおもちゃはやめましょう
- ・家族と一緒に楽しい食卓作りを心がけましょう
- ・咀嚼の基本がこの頃につくられます(咀嚼機能は3歳ごろまでに獲得されます)
- ・食事の自立をサポートして、空腹を体験させよう
- ・手づかみ食で自分で食べることの楽しさの体験を増やしていこう
- ・食事は量より質に、薄味で
- ・1歳以降は牛乳又はミルクを1日300～400mlをコップで与える



☆おやつについて(おやつは食事のひとつ)

- ・時間と量を決めて与えましょう(食事との間は2～3時間位あけたいです)
- ・子どもの欲しがるままにジュースを水分かわりに与えないようにしましょう
- ・子どもの食欲や遊び具合をみて、与え方を決めましょう

おやつ例 牛乳150ml程度

牛乳120ml+みかん1/2個

牛乳130ml+赤ちゃん用ビスケット1枚など

