

ほっかぽか



平成 26(2014)年 9月 3日

30

編集・発行 川西市こども家庭部児童保育課

TEL (072)740 - 1175(直通)

FAX (072)740 - 1339

は かわにしりつほいくしよじょうほうし
川西市立保育所情報誌

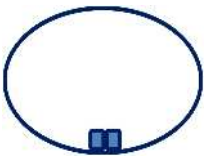
歯のケア どうしてしていますか??

ある日、赤ちゃんのお口の中に、小さな乳歯を発見!! 赤ちゃんの成長を感じ、なんとも嬉しいものですね!! 歯が生えてくる時期は個人差がありますが、だいたい6か月ごろからと言われています。乳歯は全部で20本。どのように生えてくるのでしょうか。



乳歯の生える時期

6 ~ 8 か月ごろ



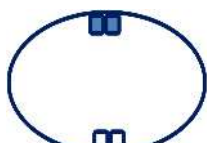
した まえば ほん
 下の前歯が2本
 は 生えます

2歳6か月 ~
 3歳ごろ



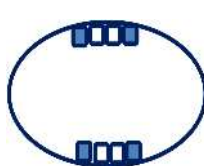
じょうげ ほん
 上下10本ずつ
 は 生えそります

8 ~ 10 か月ごろ



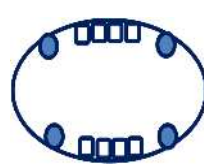
うえ まえば ほん
 上の前歯が2本
 は 生えます

1歳ごろ



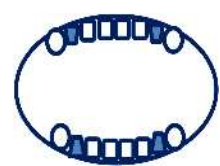
じょうげ ほん
 上下4本ずつに
 なります

1歳6か月ごろ



だいいちにゆうきゅうし おくば
 第一乳臼歯(奥歯)
 は 生えます

2歳ごろ



じょうげ ほん
 上下8本ずつに
 なります

これは一般的な乳歯の生え方の目安です。生える順番や時期は個人差が大きいため、この通りでなくても心配はいりません。

★カンガルーママの子育てヒント★

～むし歯をつくらないための3つのポイント～



歯が生えるのは嬉しいものですが、親にとってはむし歯が心配ですよね。
赤ちゃんの大切な歯、どのようにして守ってあげれば良いのでしょうか。

生活リズムを整え、時間を決めておやつを食べましょう

甘い食べもの・飲みもの（ジュース・スポーツドリンク・ヨーグルト飲料）は控えめに！

- ・ダラダラ、ちょこちょこ食べはむし歯のもと。歯が汚れる回数や時間を少なくしましょう。
- ・おやつには、季節の野菜や果物なども食べ、のどが渴いたら、水やお茶を飲みましょう。

よく噛んで食べる食生活を！

- ・よく噛むことで、唾液がたくさん出ます。唾液が歯の汚れを落とし、むし歯予防につながります。
- ・前歯でかじりとり、奥歯でしっかりもぐもぐカミカミすることが大切です。
- ・大人が噛んで食べる場所を見せましょう。



歯磨きをしましょう

むし歯菌をきれいに落とし、口の中を清潔に！

- ・歯が生える前 スキンシップを兼ねて、唇や口の周りを触り、口に触られることに慣れておくといいですね。
- ・下の前歯が生えたら 離乳食後は、湯ざましやお茶を飲ませてあげましょう。
湿らせたガーゼで拭いたり、歯ブラシの感触にも少しずつ慣れさせてあげるといいですね。
- ・上の前歯が生えてきたら いよいよ歯ブラシを使った歯磨きのスタートです。
(汚れた歯ブラシをコップに入れた水で洗いながらするのがお勧め！)
ブクブクうがいができるようになるまでは磨いた後にガーゼで拭きましょう。



歯磨きが大切なことはわかっているけれど...実際には「歯磨きが嫌いで困っています」
「嫌がるのを押さえつけて、歯磨きをしています」という声も耳にします。
では、どうすれば、イヤイヤせずに歯磨きができるのでしょうか？



歯ブラシが歯ぐきに当たると痛いので
気をつけて優しく！

歌いながらすると楽しい～かも・・・？！

1か所10回～20回ずつを
目安に手際良く！

自分が歯磨きをしてもらって
いるところを手鏡で見せよう！

絵本を読んでもらえる、抱っこして
もらえる...など歯磨きの後に楽しみを
つくってみては？！

歯に関する絵本も
ありますよ！

毎回、同じ順序で！！

奥歯から前歯へ磨くのがおすすめです。
そして「次は前だよ」「上の歯も磨くよ」などと
磨いてる部位を伝えながら、繰り返しているうちに、
だんだん終わりが分かってきます。
子どもなりに、見通しがもてると頑張れます！

好きなキャラクターの
歯ブラシで磨いて
やる気をアップ！

歯ブラシは
子どもが自分で
使う物と大人が
磨いてあげる
物を分けよう！

「今日は、誰にして
もらう？」時には、
ママ以外の人にも...！
ママができない時も
安心ですね。

そろそろ自分で歯磨きできるかな？

3歳頃になると、そろそろ子ども自身が歯磨きを始めます。歯ブラシの持ち方を伝え、喉をつかないように見守りましょう。まだ、奥歯や歯の裏を磨くのは子どもにとっては難しいので、子どもが磨いた後に大人が丁寧に磨いてあげましょう。



歯磨きの後は、ブクブクうがいも忘れずに！

歯科検診を受けましょう

・乳歯は歯質が弱く、むし歯の進行が早いので、かかりつけの歯科医を決めて、定期的にチェックをしてもらうといいですね。むし歯の予防だけでなくフッ素塗布、歯磨きの仕方を教えてもらったり、歯並びや噛み合わせをみてもらったり、きめ細かなアドバイスを受けることができます。

乳幼児の歯科検診や教室の紹介

川西市予防歯科センター ☎759-3171

事業名	対象者	受付にち日時	場所	内容	備考
もぐもぐ離乳食教室	6～8か月児 原則、第1子のみ	第3金曜日 9:45～10:00	予防歯科 センター	離乳食のすすめ方と 試食、歯科指導	予約制
↓					
10か月児健康診査	10か月児	第1,3水曜日 13:00～14:00	保健センター (小児科診察 などと併せて)	健康な歯と口を育てるた めのお話、歯科衛生士に よる個別相談	個人通知
↓				1歳6か月児 第2,3月曜日 13:00～14:00	歯科検診、むし歯予測 テスト
↓			予防歯科 センター	1歳6か月児健診時の むし歯予測テストの 結果説明とお話	直接会場へ
↓				2歳児 第2,4水曜日 9:30～10:00	歯科チェック、育児と 栄養についてのお話 身体計測
↓			保健センター (小児科診察 などと併せて)	3歳児健康診査	個人通知
↓				3歳児 第2,4火曜日 13:00～14:00	歯科検診、むし歯予防の ワンポイントの指導
↓			予防歯科 センター	4歳児歯科検診	直接会場へ
	4歳児	つき1回木曜日 13:30～14:30		歯科検診、6歳臼歯指導	直接会場へ

「川西市健康づくり事業のご案内」参照

子どもの不安な気持ちに寄り添い、子どもが大きな口を開けたり、協力してくれた時は子どもの頑張りを褒め、ママも笑顔でこたえてあげましょう。ママが笑顔でいることは子どもにとっては嬉しいこと。『歯磨き=楽しいもの』というイメージが定着できたらいいですね。

子どもは、大人を見て学習すると言われています。「歯を磨こうね！」というだけでなく、まずは、大人が楽しく歯を磨くところやきれいな歯になったところを子どもに見せたいですね！

そして、歯磨きが習慣になり「歯を磨いたら、気持ちいいな～」と思ってくれたら大成功！
一生使い続ける永久歯の為に、乳歯のうちから歯のケアを大切に！！



この指と〜まれ!

ほいくしょ 人気 あそび や 絵本 の 紹介 コーナー
 今号は“ふれあい遊び”と
 “歯に関する絵本”の紹介です。

日頃から...

スキンシップを兼ねて、口に触れられることを嫌がらないように、顔に触れる遊びをしてみましょう。
 また、歯磨きをする時に寝転がるのを嫌がらないように、寝転がる遊びをするのもお勧めです。
 まゆげ、おへそ、わきだけじゃなく口の周りを触るなどいろいろアレンジしてみてくださいね。

くっつきむし

～好きなリズムで歌いながら顔やからだを触ってあげましょう～



くっつきむし くっつきむし
 (人差し指と中指を歩くように
 顔の上で動かす)

おへそを ツン ツンツンツン
 (おへそをつつく)

まゆげを ツン ツンツンツン
 (まゆげをつつく)

くっつきむし くっつきむし
 (人差し指と中指を歩くように
 おなかの上で動かす)

くっつきむし くっつきむし
 (人差し指と中指を歩くように
 おなかの上で動かす)

わきばら パラパラパラ～
 (わきをくすぐる)



絵本の紹介

「歯に関する絵本」をご紹介します。絵本を楽しみながら、歯磨きに興味をもてるといいですね!



ブロンズ新社
 かがくいひろし作



PHP研究所
 なががわみちこ作



福音館書店
 やぎゆうげんいちろう作



偕成社
 きむらゆういち作



偕成社
 きむらゆういち作



偕成社
 きよのさちこ作



偕成社
 ごみたろう作



講談社
 にしもとやすこ作