



シャロームだより

今年の梅雨入りは遅く、お恵みの雨が少なかったです。しかし、外で遊べる日も多く、子ども達にとっては嬉しい毎日ですね。7月の中旬は、降水量が増えているというニュースもあります。雨の予報に注意したり、こまめな水分補給を忘れず、健康に過ごし、夏の遊びが楽しいものとなるよう計画できると良いですね！



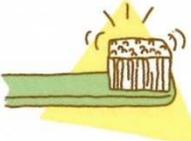
毎日の歯みがきで子どもの乳歯を守ろう

乳歯が1本でも生えてきたら、仕上げみがきを始めましょう。初めのうちは1日1回、機嫌のよいときに、慣れてきたら朝晩2回、仕上げみがきをしてあげます。奥歯が生えてきたら、特に就寝前は丁寧にみがいてあげましょう。

歯みがき習慣の準備

手のひらでほっぺたをさわったり、人さし指のほらで唇をさわったりすることで、口にさわられることに慣れさせます。また、日頃から子どもの口の中を見る習慣をつけることも大切です。



仕上げみがき	自分みがき
<p>子どもが痛がらない仕上げみがき歯ブラシを選ぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 毛足が短く、毛が密集している ● 毛先がなめらかに処理してある ● 毛のかたさはやわらかめの物を 	<p>子ども専用歯ブラシを持たせよう</p> <p>子ども専用の歯ブラシを自分で持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせます。のど突き防止仕様の物を選びましょう。</p> 

フッ素ってもう使えるの？

フッ素（フッ化物）を使うとエナメル質が強くなり、むし歯菌の出す酸に負けにくい丈夫な歯になります。家庭では、うがいができない子ども向けに、フッ素スプレーや、ベビー専用のフッ素入りジェル状歯みがき剤などがあります。



歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように少し短めににぎります。



歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯ぐきの境目は小さくふるわせるようにしてみがきます。この時期、みがく時間は1本あたり数秒でOKです。



歯みがきの姿勢

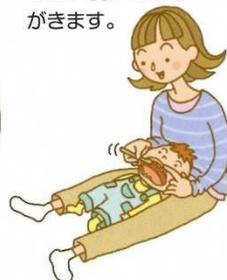
抱っこみがき

抱っこして、保護者側の子どもの手を保護者のわきの下に挟みます。



寝かせみがき

1歳を過ぎる頃からは、寝かせてみがきます。



上唇小帯をガードしよう

上唇裏にあるひものような組織（上唇小帯）に歯ブラシがあたると痛いので、歯ブラシと反対側の人さし指で上唇をおさえるようにして上唇小帯をガードしてあげます。



正しい食生活を身につけよう

規則正しい食生活を

食事やおやつ時間を決めて、十分にお腹をすかせてから食べる習慣を身につけると、だ液の分泌がさかになり、むし歯予防効果がアップします。



離乳食期に味覚の幅を広げよう

離乳食期にさまざまな食材を体験させると、味覚の幅が広がって、将来、好き嫌いの少ない子どもに育つ可能性が高くなります。



よくかんで食べる習慣を

成長に合わせて、上手にかんで飲み込める食事のかたさにしてあげます。保護者が、ひと口30回以上かむことを目標にした「噛ミング30(カミングサンマル)」を実践することで、子どもにお手本を示しましょう。

