

お子さんの歯を元気に!

歯みがき

飲み物

生活リズム

1～2歳の歯のお悩みで「特に多い質問」に、歯科衛生士がお答えします!

Q1 仕上げみがきを嫌がります。

A1 仕上げみがき、大変ですね。つつい力が入ってしまう大人側と嫌がる子どものバトルになりがちです。どうして嫌がるかという、子どものお口のまわりはとても敏感で、歯みがきというよりも触られることそのものが苦手なことが多いからです。ご機嫌のよい時にお口のまわり(ほっぺや唇等)を触ってあげて、まずは触られることに慣れさせてみてください。始めは無理に寝かせる必要はありませんので、向き合ったり、抱っこしてやってみてください。できた時にはほめてあげましょう。



Q2 一日に何回みがいたらいいですか?

A2 理想は毎食後。食後に歯ブラシを噛んだり、しゃぶっていることでも唾液が出てお口の中を洗い流してくれますので、歯ブラシをわたしてみてください。ただし、のどをついてしまわないように、お家の方が見ていてあげてくださいね。一日一回は、大人の方がお口の中をのぞいて、仕上げみがきをしましょう。始めのうちは、お子さんがくわえた歯ブラシにお家の方が手を添えて軽く動かしてみてもいいですよ。

Q3 ジュースや乳飲料は飲むのですが、麦茶やお水を飲みません。

A3 甘い飲み物は糖分が多く、歯を溶かす力も強いので要注意です。外から帰った時や風呂上りなど、喉が渇いたときに麦茶やお水などをあげて、慣れていけるといいですね。

Q4 おやつは欲しがったらあげてもいいですか?

A4 おやつは、食事を補うためのものなので、ダラダラと食べないように気をつけましょう。食事の時におなか为空くように、食べる時間と量を決めて、楽しいおやつタイムにしてみてくださいね。

●個別相談を受け付けています●

歯みがきを親子のコミュニケーションの一つと考えて、肩の力を少し抜いてみてはいかがでしょうか。時には、お家の方がお子さんにみがいてもらうのも楽しいですよ。歯科衛生士のほか、栄養士、保健師の個別相談を受け付けていますので、ご連絡お待ちしております。