



2020年6月号 掲載



子育て支援室の「わくわく子育て」



6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」であるのをご存知ですか？

歯と口に関する正しい知識や予防の方法を知り、早期発見、早期治療！につなげ、80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！など歯の大切さを知らせる事が目的です。

歯医者が苦手という大人や子どもも多いのでは？と思いますが、虫歯が原因となるあらゆるリスクを考えると、この機会に親子で歯の大切さや歯みがきについて一緒に考えてみるのもいいですよ。

歯を無理に磨こうとすると、痛みや恐怖を感じてさらに苦手になってしまったり、磨かなくては！という思いが大人の顔にも怖い表情となって現れ、さらに嫌になってしまうことに。そうならないよう、最初は歯ブラシをくわえるだけでもOK。できた時はいっぱい褒めてあげることで、歯みがきに対する負の感情をなくしてあげてくださいね。**そして毎日続けることが大切です。**必ずするものなんだと意識するようになるまで、根気よく向き合しましょう！

歯磨きや虫歯に関する絵本や、手遊びもたくさんありますよ。

歯ブラシもお店で自分の好きな柄を選ぶことで気持ちが変わります。

歯ブラシがチクチクして痛いのが嫌な子には、毛先が柔らかいものを。

歯磨き粉も、泡や口をすすぐのが苦手な子にはジェルタイプがいいそうですよ。



いろいろ工夫しながら親子で楽しく歯みがきできるといいですね。

歯ブラシをくわえたまま歩くのは危険なので絶対ダメですよ！！



😊子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください😊

保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9878・9880 (子育て支援室)