



YODOGAWA

ゆめキッズ



梅雨に入ると室内での遊びが多くなりますね。
部屋でゆっくりも良いですが、傘を持ってのお散歩も楽しいかも。
だんだん暑くなってくるので、こまめに水分補給をするなど、
熱中症予防をし、元気に過ごしましょう!



子育てワンポイントアドバイス

Q: 歯が何本生えたら歯みがきスタート?

A: 歯が生えてきたら、歯みがきスタート。

はじめはガーゼを指に巻いて、人差し指と親指でつまむように優しく拭いてあげて。
ガーゼに慣れてきたら、下の歯2本分くらいの長さのやわらかめのブラシで(ナイロンの)優しく、優しく、動かして(横に細かく動かす)磨いてあげてください。

※歯ブラシはえんぴつを持つような持ち方で。

※乳臼歯が生えるまでにブラシに替えましょう。



Q: 歯みがきナップはどう使う?効果は?

A: 歯が生えていないうちからお口の中を拭くことで親子で歯みがきトレーニングを始め、徐々に慣れる事で歯みがきを嫌がることを防ぎます。

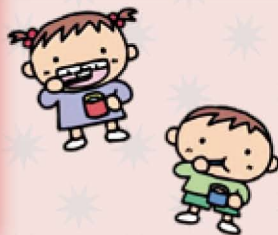
また、外出時などブラッシング出来ない時にケア出来ます。

Q: うまく磨けない時は?

A: お砂糖を多く含んだお菓子や飲み物は出来るだけ控えて。

くだものやおにぎり、スティック状にした野菜などはおやつにおすすめです。粘着質のものや、油分の含まれているスナック菓子は口に残りやすいです。食べる時間を決めて回数を少なく(1日2~3回)しましょう。

食べた後に、お茶や水を飲ませると口の中に食べ物が残りにくくなりますよ。



Q: 歯みがきを嫌がる子にはどうしたら?工夫は?

A: 自分から好んで磨かしてくれる子の方が少ないと思います。

嫌がっても短時間でも磨く事を考えましょう。

★嫌がる理由を考えましょう。

- ・ブラシの力は強くない?
- ・眠い時にやってない?
- ・怒っていない?

好きなキャラクターの歯ブラシを買ってあげたり、音楽に合わせたり、歯みがきシールを貼ってあげたりしては?

Q: ムシ歯菌、歯周病菌はうつるの?

A: ムシ歯菌、歯周病菌もうつります。

周囲の大人もお口のケアはしっかりしましょう。

乳臼歯が生えて、甘い物を食べはじめる1才半~2才代に気をつけましょう。

ただ、1度や2度同じスプーンを使ったりしてうつるものではありません。

★同じ歯ブラシを使う、口移しは控えたほうが良いですが、神経質にならない様にしましょう。

暑い夏はレンジで簡単♪『夏野菜カレー』

【材料】 木綿豆腐...150g、なす...1本、赤パプリカ...1/4個、黄パプリカ...1/4個、オクラ...3本、
(2人分) カレールウ...2カケ、醤油...大さじ1、ケチャップ...大さじ2 塩コショウ...少々

- 【作り方】
- ① なす、パプリカは1cm各、オクラは小口切りにする。木綿豆腐はよく水切りする。
 - ② 耐熱容器に崩した木綿豆腐、なす、カレールウ、醤油、ケチャップを入れ、ふんわりラップをかけ500Wで3分~4分加熱。よく混ぜる。
 - ③ ②にパプリカ、オクラを加え、更に500W1分~2分加熱。よく混ぜる。
 - ④ 塩コショウで味を調えてごはんに盛り付ければ完成♪
- ※お好みで卵黄や、とろけるチーズをトッピングしてもOK!



“すまいる ☺ すてっぴ” まとめて相談、まとめて解決!!

子育て全般に関するご案内をいたします。どこの窓口が担当でどんな手続きをすればよいのかすぐ解決!スタッフが一緒にお話を聞きながら案内させていただきます。

場 所 区役所1階11番窓口 来庁時にお立ち寄りくださ~い

子育て支援マップ
最新号はこちら!



子育て情報誌
ゆめキッズ
最新号はこちら

