



着替え

大人にとっては当たり前の着替えも子どもにとっては未知のことばかり。服の前後・左右・裏表や着る順番、ボタン留めなどとても複雑で難しいことがたくさんです。

どうすればよいの？



1 時間がかかっても「自分でやりたい」という気持ちを大切に

「腕を曲げるよ」「ここを持ってごらん」と具体的にことばをかけて、袖口を引っ張ったりさり気なくフォローしながら、「自分でできたね!」と達成感や喜びを感じさせましょう。

2 脱ぎ着しやすいように工夫を

襟ぐりや脇などに余裕のあるものや、伸縮性のある素材が扱いやすいでしょう。また、前に目印をつけるなど前後をわかりやすくしたり、留め具はスナップから始めるとよいでしょう。



睡眠

なぜ必要なの？

睡眠中には、こどもの心身の発達に欠かせない成長ホルモンが分泌されます。また、1日の生活リズムを整える役割もあります。

どうすればよいの？



1 昼間は元気に!夜はゆったり!

昼間にしっかり活動し、夕食後はテレビやゲームなど興奮する遊びを控えましょう。

2 寝る準備と環境を整えよう

パジャマに着替える、「おやすみなさい」のあいさつをする、テレビを消すなど、「もうすぐ寝るんだな」と見通しがつくような習慣をつくりましょう。

3 昼寝の長さや時間帯に注意しよう

1日1~2時間程度が目安で、午後3時頃には切りあげましょう。

4 寝る前のお風呂はぬるめに

熱いお風呂は体温を上げ、寝つきが悪くなってしまいます。



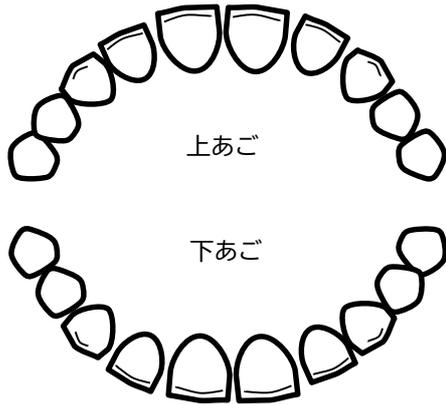


歯みがき



歯の生える時期は、個人差が大きいです。1歳6か月のこどもの約50%は、上下16本の歯が生えています。

離乳食を卒業し、いろいろなものが食べられるようになる時期なので、これからがむし歯予防の大切な時期です！



20本生えそろいます。

生えたところに色を塗ってみよう！

どうすればよいの？

- 1 まずはこどもが自分でみがき、大人は仕上げみがきを！
- 2 最後はぶくぶくうがい（2歳頃から）
- 3 毛先が広がってきたら歯ブラシを交換



仕上げみがきのポイント

- 1 「お口をあーんして。ごはんがついてるからピカピカにするね」と声をかけ、膝にこどもを寝かせて優しくみがきましょう。
- 2 歯ブラシは鉛筆を持つように少し短めに握り、小刻みに振動させながらみがきましょう。
- 3 みがき残しが減るように、歯をみがく順番を決めておくとういでしょう。ひとふで書きのように口の中を一周してみがく方法がおすすめです。「歯と歯ぐきの境目」「歯と歯の間」はむし歯になりやすいので、意識して丁寧にみがきましょう。
- 4 上唇小帯（上唇の裏にあるひものような組織）に歯ブラシがあたるととても痛いので、歯ブラシを持った反対の人差し指で上唇をおさえてガードしましょう。



なぜ嫌がるの？

こどもは口にもものを入れられることや、慣れない体勢に不安を感じることがあります。イヤイヤ期で歯みがきが嫌いなこともあります。また、上唇小帯(上唇の裏にあるひものような組織)に、歯ブラシがあたると痛いので嫌がっていることもあります。

どうすればよいの？

- 1 遊びの中で口の周りに触れたり、あおむけにして大人が上からのぞき込んだりして慣れていきましょう。
- 2 上唇小帯に、歯ブラシがあたらないように、歯ブラシを持った反対の人差し指で上唇を押さえてガードしましょう。
- 3 「自分でやりたい!」という気持ちを上手に引出しながら練習し、できたらたくさんほめてあげましょう。

☆むし歯予防の POINT☆

① むし歯菌を減らそう！～歯みがきでむし歯菌と歯垢を除去～

歯に付着したむし歯菌や歯垢を除去するのは「歯みがき」です。
食べたらみがく習慣を身につけ、「仕上げみがき」も毎日行うようにしましょう。
外出中などで歯みがきができない時は、お茶やお水を飲みましょう。



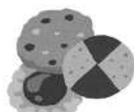
② むし歯菌の活動を抑えよう！～間食は時間を決めて規則正しく～

お菓子やジュースなどを頻繁に口にし、だらだらと食べると、口の中でむし歯菌が酸をつくり続けてしまいます。おやつは回数と質を考えて与えるようにしましょう。

※むし歯になりやすい飲食物の例（砂糖を多く含み粘着性があるもの）



飴やキャラメル



クッキー



チョコレート



炭酸飲料・
スポーツドリンク

③ 歯を丈夫にしよう！～フッ化物塗布で歯を強化～

フッ化物塗布は、歯の表面からカルシウムを溶けにくくし、むし歯菌が酸を作る力を弱め、むし歯の発生を抑えてくれます。歯科医院での定期的なフッ化物塗布や、フッ化物入りの歯みがき剤などを使用しましょう。

④ 哺乳びんを使う回数を減らしていこう！

眠りながら哺乳びんをくわえていると、むし歯になりやすくなります。

詳しい内容は、日本歯科医師会ホームページをご覧ください。

日本歯科医師会ホームページ
「歯とお口のことなら何でもわかる
テーマパーク8020」





指しゃぶり



1歳6か月頃では、家の中で時々指をしゃぶることや寝つくまでの間に指をしゃぶることは、よくあることで心配はいりません。3歳くらいまでは様子をみましょう。

どうすればよいの？

指しゃぶり自体は病気ではないので、無理にやめさせる必要はありませんが、ほかに気がまぎれるといつの間にか指しゃぶりはしなくなります。興味のあるようなことを一緒に探して遊んであげましょう。手遊びや積み木など、手先を使った遊びをすることがおすすめです。

～手遊び例～

げんこつ山のためきさん、結んでひらいて、
糸まきまき、トントントントンあんばんまん



おっぱいの悩み



この頃のおっぱい

歩いたり走ったりして運動量が増え、食事3食にプラスして1～2回の間食(おやつ)を食べるようになると、フォローアップミルクやミルクはわき役の栄養源になっていきます。母乳の場合も同様に飲む回数も減り栄養源としての役割は少なくなっていくます。

「卒乳」か「断乳」か

「断乳」とは、主に母親の主導で母乳をやめることです。反対に、こどもの気が済むまで飲ませ、自然におっぱいから離れていく方法を「卒乳」といいます。

お誕生日を過ぎた頃から、「断乳」か「卒乳」か、「断乳」するなら時期はいつにするかが大きな関心事でしょう。授乳はコミュニケーションの役割もありますが、食事に影響する場合や母親がストレスと感ずる場合は「断乳」を検討してもよいでしょう。

どちらにするかは、お子さんとご家庭の状況に合わせて選択してください。