

更衣



下着やTシャツ、セーターなど、自分で脱ぎ着ができるようになってきます。
ボタンをかけるのは、まだ難しいかもしれませんが、自分でやろうとしている時には、多少時間がかかっても待ってあげる姿勢が大切です。また、トイレに行くときのことを考えて、脱ぎ着のしやすい服を選びましょう。

むし歯予防



むし歯は、口の中にいる細菌が、食べたり飲んだりする糖分をえさにして酸を作り出し、その酸が歯を溶かすことでおこります。3歳頃は、食生活も多様化しむし歯が増えやすい時期ですので、むし歯予防をしっかりとしていきましょう。

☆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。

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

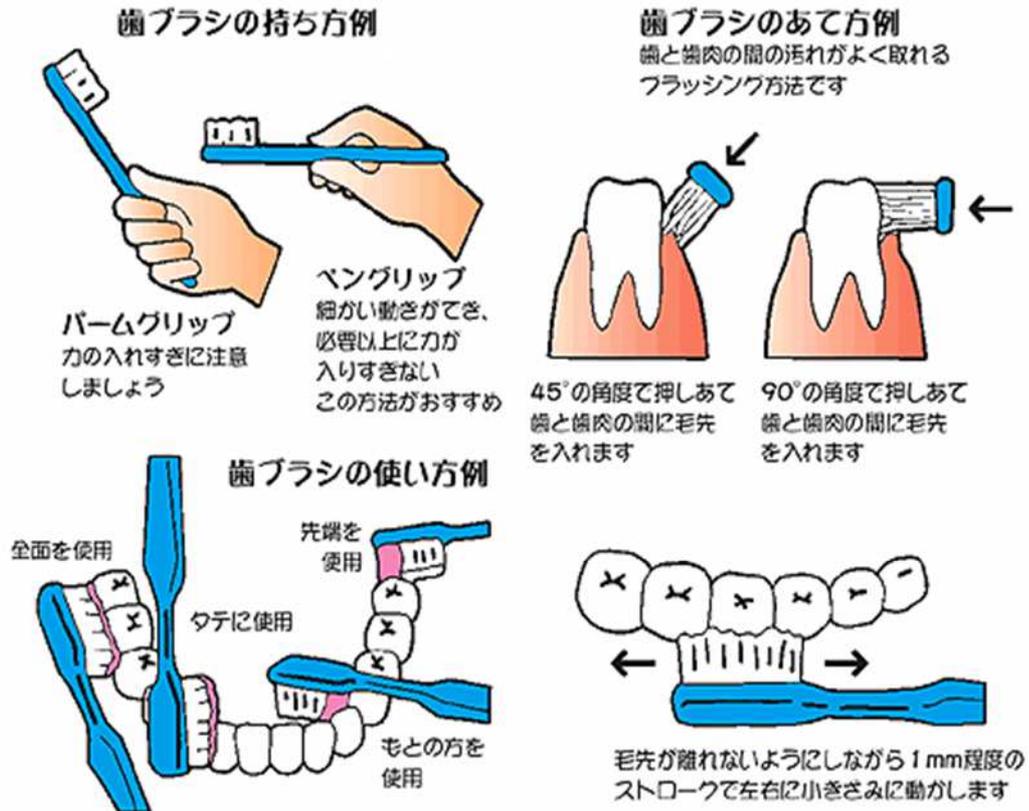
日本歯科医師会ホームページ
歯とお口のことなら何でもわかる
テーマパーク8020





～3歳頃の困り事～ 「歯みがき」

3歳頃から子ども自身で歯みがきを練習していきますが、8～10歳頃までは大人の仕上げみがきが重要です。むし歯になりやすい奥歯の溝や上の前歯は、念入りに仕上げみがきをしましょう。



～3歳頃の困り事～ 「指しゃぶり」

長期間指しゃぶりをしていると歯並びやかみ合わせに影響がでることがあります。寝ている間ずっと指しゃぶりをしている、1日の中で長時間続いているなどがあれば、4歳頃までに少しずつ指しゃぶりをやめられるよう、促していきましょう。

☆対応のポイント☆

- 1 指しゃぶりをしている時に声掛けをし、意識を別のところに向ける
- 2 手を使った遊び(ブロックやパズルなど)に取り組む
- 3 寝付くまで子どもの手を握って安心感を伝える

睡眠



昼間、元気に遊んだこどもは、夜はぐっすりと眠れるようになります。
指しゃぶりや、タオルやぬいぐるみがないと眠れないこどももいます。

こどもが夜になると自然に眠くなり、すんなりと眠りにつけるようになるには、生活習慣の改善や寝かしつけ工夫が必要です。



～3歳頃の困り事～ 「就寝時刻が遅い」

なぜ起こるの？

こどもは大人の生活リズムの影響を受けやすく、大人と同じ時間まで起きていたいこどももいます。

☆対応のポイント☆

- 1 「早く寝なさい!」と強要しないようにしましょう!
こどもは、怒られると神経が高ぶって興奮し、余計に眠れなくなることがあります。
- 2 日中はしっかりとからだを動かして遊びましょう!
こどもは、どんなに頑張っても眠気には勝てません。公園で走りまわったり、ボール遊びをさせたりと、思いきりからだを動かす遊びを取り入れてください。疲れてお家に帰ると、ほっとして眠りやすくなるかもしれません。
- 3 入眠儀式をつくりましょう!
毎日繰り返し行うことで、こどもが日課と認識し、安心して眠りにつきやすくなるのが期待できます。

入眠儀式とは……

毎日寝る前に行う習慣的な儀式のことで、決まった方法はありません。
同じことを、同じ順番で、毎日続けて習慣にすることがポイントです。

例えば、①お風呂に入る ②お風呂上りにマッサージ ③ぎゅっと抱きしめて穏やかで落ち着く環境づくり というような“すやすやステップ”を通じて、「寝付くまでの時間が短くなる」「夜中に目を覚ます回数が少なくなる」「連続睡眠時間が長くなる」「目を覚ましてすぐ寝付く」といった、睡眠の質が向上することがわかっています。

寝る前には、こどものそばでお話をしたり、絵本を読んでゆったりとした気持ちで、安らかな夢の世界に入っていけるよう心がけましょう。