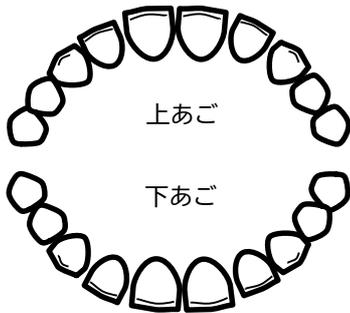




歯みがき

赤ちゃんの歯は生後6か月くらいから生え始め、3歳までに生えそろういます。最初の歯が生えたら、1~2回ふれる程度でよいので歯ブラシを使い始めましょう。



乳歯は全部で20本です。

歯が生えたところに
色を塗ってみよう!



対応方法

◆歯が生えるまで

歯が生えていないときは、清潔な指で赤ちゃんの唇や口まわりをちょんちょんと触って、触られることに慣らしてあげましょう。赤ちゃんが歯がためをかむ行為も将来、歯が生えた後に歯ブラシで触られることを嫌がらない練習になります。

◆歯が生え始めてから ~離乳食を食べた後にやってみよう~

- (1) 水やお茶を飲ませ、口の中の食べかすを取り除きましょう。
- (2) お湯に浸したガーゼを指に巻き、1本ずつ歯の表裏を拭いてあげましょう。口の中を触られることに慣れてきたら、歯ブラシを軽く歯にあてたり、かませたりすることで、歯ブラシの感触に慣らせましょう。
- (3) 1歳頃からは食後に幼児用の歯ブラシを持たせてあげましょう。上手に歯を磨くことができるのは2歳頃ですが、まねが上手になるこの時期から一緒に歯をみがき、歯ブラシに慣れさせましょう。最後に保護者が仕上げみがきをしましょう。

歯みがきを嫌がる

最初は、歯みがきに慣れることが大切です。

力を入れてみがくと、口が痛くなり、歯みがきを嫌がる原因になります。

1日1回程度、機嫌の良い時にみがきましょう。また、食生活にも気をつけましょう。



なぜ起こるの？

赤ちゃんは自分に手がある事を発見し、物をつかむようになってきます。



これはなんだろうと手や指を眺めるようになり、口に持って行くようになります。

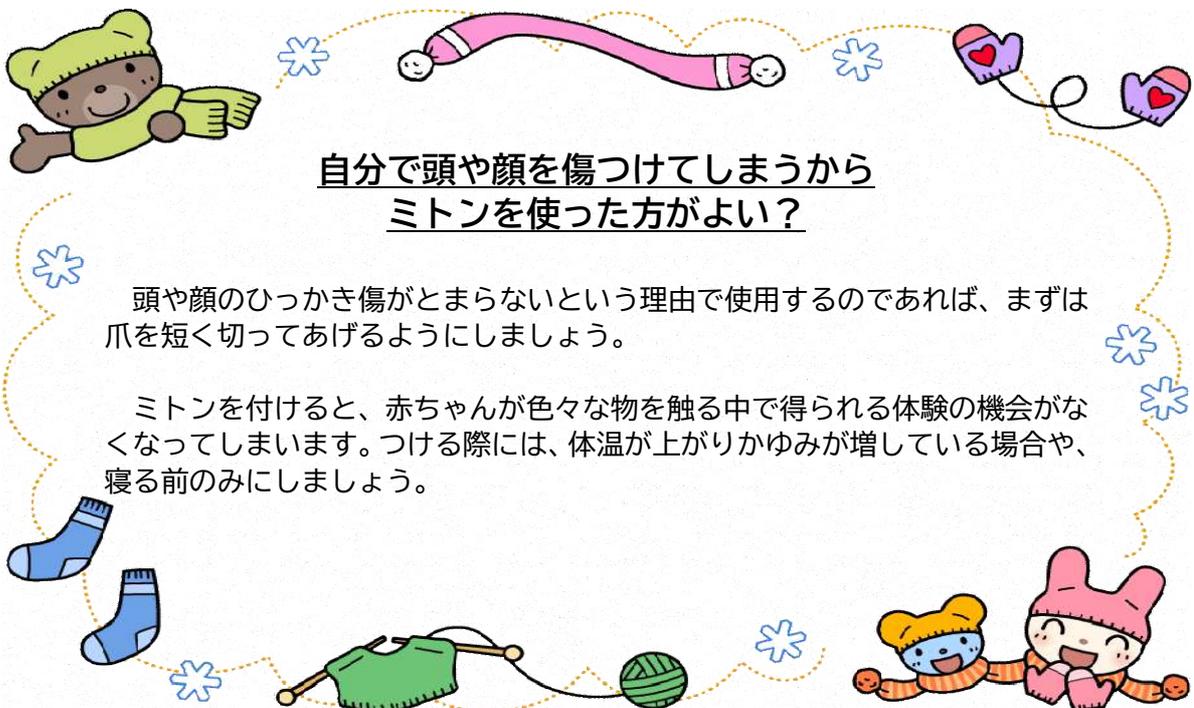


心地よい気分を覚え、指しゃぶりをするようになります。

自分の指の感覚を覚えたり、落ち着くので多くの赤ちゃんが指しゃぶりをします。多くのこどもは成長に伴ってしなくなります。

対応方法

この年代では無理にやめさせる必要はありませんが、気になる方は、気持ちが落ち着くようなおもちゃを与えてみるとよいでしょう。



自分で頭や顔を傷つけてしまうから ミトンを使った方がよい？

頭や顔のひっかき傷がとまらないという理由で使用するのであれば、まずは爪を短く切ってあげるようにしましょう。

ミトンを付けると、赤ちゃんが色々な物を触る中で得られる体験の機会がなくなってしまう。つける際には、体温が上がりかゆみが増している場合や、寝る前だけにしましょう。