



# すくすくパオほけんだより

2022年度

子育て世代包括支援センター  
子育て支援室



6月4日は虫歯予防デーです。歯みがきの習慣づけが、虫歯予防の第一歩です！

すくすくパオオンラインルームに遊びに来るママ達の声でも、歯みがきのお悩みをよく伺います。今回は、歯や口についてです。



歯みがきマン  
が答えよう！

楽しい雰囲気  
で、仕上げ磨  
きしてあげて  
ニャン

Q 歯が生えてきました。フッ素はいつから、塗った方がいいですか？

A 生えたての歯は、虫歯になりやすい状態です。生えたら、すぐに塗布するのが、望ましいです。市販のものもありますが、まずは、歯科医院でご相談ください。

Q 指しゃぶりがやめられません。

A 乳児期（1歳未満）から始まる指しゃぶりは、成長発達での生理的なものなので、心配いりません。2歳半～3歳頃まで温かく見守って、問題ありません。3歳過ぎたら、手遊びなどの触れ合い遊びをして、減らしていけるようにしましょう。

Q 歯ブラシをかんでしまいます。どうしたら、良いですか。

A 歯ブラシに興味を持つ子は、仕上げ磨き用とは別にお子さんが自分で持てる安全な歯ブラシを用意してあげましょう。

Q 歯ブラシを嫌がらずに、させるには、どうしたらよいですか。

A 虫歯にならないように、ママやパパが頑張って磨こうと、表情が怖くなっていませんか？

歯みがきの前に、膝の上に寝かせてお顔やほっぺ、身体をマッサージするように、触れ合い遊びをしてリラックスさせてから、お口を掃除すると気持ちいいね！と伝え、楽しい時間と思わせてあげてください。

すくすくパオオンラインルームでは、歯科衛生士による「元気なお口を育てよう！」講座を行なっています。

歯科衛生士から、子どもの健口づくりのための話が聞けます。

個別に相談もできます。

対象、日時は、すくすくパオオンラインルーム受付か、ホームページでご確認下さい。

