

# すくパオほけんだより

2023年度 秋号



子育て世代包括支援センター  
子育て支援室

食欲の秋！美味しいものをたくさん食べたら、歯を磨きましょう。  
すくすくパオルームに遊びに来るママ達から、歯みがきのお悩みをよく聞きます。今回は歯みがきについてお知らせします。

Q

歯が生えてきました。フッ素はいつから塗るといいの？

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

歯磨きをとにかく嫌がります。



A

子どもは何をされているかわからないと不安になります。手鏡を持たせて口の中を一緒にみながら磨くのも方法のひとつです。細かく動かし力をあまりかけずに1本1本磨きましょう。



Q

歯ブラシをすぐかみます。



A

興味を持つことは大切です。  
仕上げ磨きとは別に自分で持てる安全な歯ブラシを用意しましょう。



Q

嫌がらずに磨くにはどうしたらいいの？

A

歯が生える前から膝の上に寝かせて、顔やほっぺの触れ合い遊びをしましょう。「お口をきれいにすると気持ちがいいね！」と話しながらリラックスできる楽しい時間にしたいですね。

