



# 子育てコラム～歯みがき・はじめの一步～

**STEP1 <歯みがきデビューの準備>** まずはリラックスして、口の中を触られることに慣れていきましょう。段階を踏んで少しずつ慣らしていくことが大切です。

- ① **歯磨きの体勢や、顔や口の周りを触られることに慣らしていきます。**
  - ・ママの膝の上に赤ちゃんを寝かせます。優しく話しかけながら手足や顔に触れ、リラックスできる雰囲気を作りましょう。手のひらでほっぺを触ったり、人差し指のはらで唇を触ったりすることで、口を触られることに慣れさせます。また、日頃から赤ちゃんの口の中を見る習慣をつけることも歯磨きデビューへの第一歩です！！
- ② **口の中を触られることに慣らしていきます。**
  - ・きれいに洗った指で、口の中や唇を優しく触れましょう。
- ③ **ガーゼなどを使って歯や口の中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、濡らしたガーゼを指に巻いて口の中を触ります。
- ④ **ハブラシに慣らしていきます。**
  - ・乳児用の歯ブラシで軽く触ってみましょう。また、家族が楽しそうに歯磨きをしているところを見せることで、歯磨きへの抵抗感を減らすことができます。

**STEP2 <歯みがきシート・ガーゼ>** 赤ちゃんの下の前歯が2本生えてきたら、ガーゼや歯みがきシートでの歯磨きをはじめましょう！！

- ① ママの膝の上に赤ちゃんを寝かせます。
- ② ガーゼを指に巻き、ぬるま湯や水で濡らします。
- ③ 赤ちゃんの歯を優しく拭き取ります。



**STEP3 <ハブラシ>** 上下の前歯4本が生えそろってきたころがハブラシを使い始めるタイミングです。

- ① ママの膝の上に赤ちゃんを寝かせます。歯磨き中に赤ちゃんが突然頭を動かして口の中を傷つけてしまわないように、頭を固定してください。
- ② 乳児用の小さなハブラシを短く、ペンを持つようにして持ちます。
- ③ 指で唇や歯茎をガードし、ハブラシを小刻みに動かして磨きます。



**STEP4 <うがい>**

- ・赤ちゃんはうがいできません。2歳頃から練習すると良いでしょう。
- ・最初は水を口に含んだらすぐに吐き出すだけです。ブクブクうがいは、はじめのうちは水を飲んでしまうこともあります。練習するとだんだん上手にできるようになりますよ。「グチュグチュペッしようか。」などと話しかけながらママ達が見本を見せるといいですね。

## 【ハブラシ】

### <仕上げみがき用>

- 毛足が短く、毛が密集している
- 毛先が滑らかに処理してある
- 毛のかたさはやわらかめの物を



### <自分みがき用>

- ・子ども専用ハブラシを自分で持たせてカミカミすることで、ハブラシの感触に慣れさせます。
- ・のど突き防止仕様の物を選びましょう。

