



あの手この手でにっこりピカピカ



歯みがき大好きっ子に!

口は、体の中でも最も早く感覚が発達し、乳首が触れた刺激をしっかりと受け止められるよう、唇や口の周りは敏感にできています。このような理由からも歯ブラシを嫌がる子は少なくありません。歯みがき大好きな子になる方法をご紹介します!

歯みがき大好き作戦



1 スモールステップ歯みがき作戦!

嫌がったら無理強い絶対にはせず、ガーゼ指歯ブラシで優しく磨く→歯ブラシを口に入れる→機嫌の良い時に行く、など徐々に慣れていきましょう。仕上げ磨きさえすれば大丈夫! その都度たくさん褒めてくださいね!

2 動画や音楽、効果音作戦!

歌を聞いたり、動画を見せたりしながら磨くと歯みがきがお楽しみタイムに変わります。意識が歯に集中しなくなるので効果的です。保護者が言葉で説明するよりも「イ~して」「ア~!」「ごしごし!」「ぶくぶくぺっ!」など効果音を言葉にしてみると、子どもは興味津々になりますよ!

3 気にし過ぎない作戦! (保護者の心情的に)

虫歯予防は、歯みがき習慣を身につけることだけではありません。食生活をしっかり確立することも非常に大きく影響します。糖分の多いおやつやジュースを与える量やタイミングなどは保護者がしっかり見極めましょう。

