

育児ふれあいサロン いけ☆キッズだよ!



第148回『お口の発達のおはなし』

～ハミガキのポイントの実践～



- ♪ 講師 遠矢 政子先生
- ♪ 日時: 2018年6月23日(土) 14:30~16:00
- ♪ 場所: 池田病院 第二別館2階
- ♪ 参加者: 5組 子ども4名 (0歳…4名)

内容

●毎日の歯みがきで子どもの乳歯を守ろう。

乳歯が1本でも生えてきたら仕上げ磨きを始め、始めは、1日1回ご機嫌の良い時に、慣れてきたら朝晩2回、奥歯が生えてきたら、特に就寝前は丁寧に磨いてあげましょう。泣いても「ごめんね」ではなく、「きれいになったね。良かったね。」と声掛けして抱きしめてあげてください。

●歯ブラシの選び方

仕上げ磨き用歯ブラシ…毛足が短く密集しており、やわらかい毛足がなめらかに処理してあるもの
自分磨き用歯ブラシ…喉付き防止仕様のものを選び、必ず保護者が見守る。自分で持ちカミカミすることで感触に鳴れる

●歯みがきの姿勢と磨き方

保護者側の子どもの手を保護者の脇の下に挟む抱っこみがき、1歳を過ぎるころから身体を保護者の両足に挟み、安定させ寝かせて磨く。歯ブラシは鉛筆をもつように少し短めに持ち、歯の表面に直角にあてる。歯茎の境目は小さくふるわすように。上唇小帯を指でガードしながらみがく。

●あいうべ体操(口と鼻を元気の入口に)

鼻呼吸で免疫力を高めるため…口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かす。できるだけ大きめに声は少してOK。1セット4秒前後のゆっくりとした動作で。1日30セット(3分間)を目標にスタート。顎に痛みがある場合は、「い〜う〜」でも良い。

※ 舌が白くなっている時、どうすれば良いかという質問に…舌の汚れはガーゼで優しく拭くように。またお母様方へのデンタルフロスの使い方の実践的な指導もありました。



参加者のお声

- ・子供の歯についてとても勉強になった
- ・実践しながらなので分かりやすい
- ・中々、歯磨きが好きじゃないので今日のやり方を早く知っていればと思いました。今からでもニコニコ笑顔でして挙げられるようにしたいです。

お誘い合わせうえ、どうぞご参加ください。

ご予約やお問い合わせは、
チックタック童夢館
<099-255-3737>まで
お気軽にお電話ください。

7月のご案内 「親子クッキング」

講師: 管理栄養士 富宿みずえ

日時: 2018年7月28日(土)

時間: 13時30分~16時00分

場所: りぼんかん おりょうりのへや

託児は4階多目的ルームで行います

託児受付: 13時10分~

募集人数: 8組 参加費無料 要予約

持ってくるもの: エプロン・三角巾・お飲み物

