

★幼児期に心がけたいこと★

子どもの歯の健康に関する意識度チェック

- Q1 甘い飲み物は、飲ませないようにしている。
- Q2 おやつ回数、時間、量を決めている。
- Q3 甘いお菓子やスナック類は食べさせないようにしている。
- Q4 朝食、昼食、夕食の時間を決めている。
- Q5 野菜や歯応えのある物を選んで食べさせている。
- Q6 薄味を心がけている。
- Q7 毎日、仕上げ磨きを行っている。
- Q8 歯ブラシは、仕上げ磨き用に別用意している。
- Q9 かかりつけ歯科医を持っている。
- Q10 定期的に歯科健診を受けている。

結果は、いかがでしたか？

- のつかなかった項目は、日頃の生活(食)習慣を見直し、できることから改善していきましょう。



幼児期の正しいおやつの選び方

おやつは、3度の食事を補うためのもので、1回の軽い食事と考えます。味覚の安定していない3歳までは、砂糖の多く入った甘いお菓子は避け、パンやおにぎり、季節のくだもの、お手やヨーグルトなどを選びましょう。



仕上げ磨きの工夫

① おさんの両手を挙げて仰向けに寝かせ、保護者の両太ももで両を囲えながら頭を挟むと、しっかり固定ができるので、安全に、手早く歯磨きが行えます。



★ポイント1★

歯ブラシを縦向きにすると、力が入り過ぎず、痛みません。

② 上唇小帯(上唇と粘膜をつなぐヒダ)が、歯ブラシに触れないように、人差し指でガードしながら歯磨きすると、傷がらず、スムーズに行えます。



③ 上の奥歯は、左(右)の人差し指で、頬の内側を引き上げるように大きく広げると、奥歯までしっかり見えるので、とても磨き易くなります。

★ポイント2★

指先を奥歯に届くまで入れると、頬が広がり易いです。



④ 下の奥歯は、左(右)の人差し指で、頬の内側を引き下げるように大きく広げると、奥までしっかり見えるのでとても磨き易くなります。

