ぽかぽか便り

No.8

令和４年１１月発行

今月は歯のみがき方や食事に関する情報、子育てＱ&Ａについてお伝えします。

いい歯の日

１１月８日は「いい歯」の日です☆みがき方のポイントを知って、大切な歯を守っていきましょう☺

～みがき方のポイント～

❀直角に歯ブラシを当てる

歯の面にまっすぐ歯ブラシを当て、小刻みに優しくみがいてください。

❀一カ所 20 往復

歯垢はなかなか取れません。特に歯と歯の間や、歯茎と歯の境目などは、丁寧にみがきましょう。

～みがきにくい部分のポイント～

❀前歯

　唇と歯茎をつないでいる部分に歯ブラシが当たると、子どもが痛がります。人差し指で筋を守ってみがきましょう。

❀奥歯

　奥歯の溝は歯垢がたまりやすい部分です。奥から前にかき出すようにして汚れをとってください。

仕上げみがきを楽しくするポイント

❀歯みがきに合わせて歌を歌ったり、数を数えて「楽しい！」と感じる雰囲気を作ってあげましょう。

❀みがいた後は、たくさんほめましょう。

❀「歯みがきの時間」を決めて、歯みがきを習慣化しましょう。

子どもの好き嫌いについて

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたがることがあります。今回は、子どもと一緒に食事を楽しむために、「好き嫌いの理由」と「対処法」をお伝えします。

○初めての食べ物は「怖い」から「嫌」

自分の身を守る防御反応から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。６歳までは、「食べてよい物、食べられない物」を見極めている時期で、子ども達のなかには、なかなか新しいものを食べることが出来ない子がいます。

対処法

新しいものを避ける行動は、乳児にはあまり見られず、年齢が上がる程、新しいものを敬遠するようになるので、２歳までに多くの食体験を積むことが好き嫌いを減らす一つの方法になります。ですが、個人差が大きいので無理強いはせずに、おおらかな気持ちで楽しく食べる事を心掛けることが大切です。

子育てQ&A

お子さんのこんな姿に困っていませんか？

Q.イヤイヤ期なのか、何か手伝おうとする度に「イヤッ！」と言って怒ります。どのように関わっていいのか分かりません・・・。どうしたらいいでしょうか？

A.イヤイヤ期の関わりの手段の一つとして、「選択をさせてあげる」関わりがあります。

例えば服を着たくないと言う子には、１着だけではなく２着用意し、「Ａにする？それともＢにする？」とＡとＢの選択を作ってあげることで、自分で決めた自由に納得して取り組める姿が増えてきますよ☺