

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。

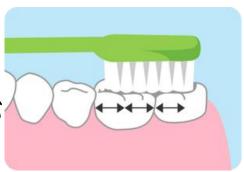
いは歯の日

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。



%一力所 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。

できの好き増かにつりて

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 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。















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

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③