

市外おすすすめスポット

愛知こども園は、愛知県政100年を記念してつくられた、自然の中でびのびと遊べます。入場料無料。



Web版ふあまっぶ http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/

# 子どもの歯みがき どうしてる？



月齢が進むに連れ、色々な食べ物を口にする子どもたち。虫歯ができないか、仕上げみがきはキチンとできているか、子どもの歯みがきには心配がつきもの。今回は、ママたちに普通の歯みがきの様子についてお話をもらいました。歯みがきについては質問はキッズ&ママデンタルの院長先生に答えていただきました。



## 歯質や歯並びは遺伝するの？

歯質は遺伝しません。歯並びは遺伝する可能性があります。顔がお父さん、お母さんに似るように、顎の骨格や歯の形、大きさも似ることがあるためです。

## 夜の歯みがきは夕食後？寝る前？

夕食後でも、寝る前でも、しっかりみがければどちらでもOKです。寝ている間は唾液の分泌がほとんどないため口の中の細菌が繁殖しやすくなります。汚れをしっかりとってから寝ることが重要です。

## デンタルフロスは使った方がいい？

デンタルフロスは使った方がいいです。ハブラシだけでは届かない歯と歯の間は、隙間がある場合には虫歯になりやすいのですが、隙間がない所は通した方がいいです。特に乳歯では、奥歯の歯と歯の間4ヶ所と、上の前歯の歯と歯の間は虫歯になりやすい部位なので通すようにしましょう。

## 虫歯ってどの位の期間でできるもの？

歯の質や食習慣（砂糖含有量や頻度）にもよるので、一概にはいえませんが乳歯や生えたての歯であれば、早いと数週間～1ヶ月で虫歯になることがあります。熱が出たときのスポーツドリンクなどはその後習慣にならないよう気をつけましょう。

## 仕上げみがきはいつまでするの？

個人差はありますが、8～9才、小学校3年生くらいまではやってあげた方がいいでしょう。あとは歯科で定期的に歯みがき指導を受けるのをおすすめします。

## 牛乳を飲んだ後はお茶を飲まないといけない？

お茶を飲まなくても食習慣を気をつけてもらえば大丈夫です。だから飲食をしないこと、そしてしっかり歯みがきをするのが大切です。ジュースやスポーツドリンクは飲む習慣をつけないようにしましょう。

## 歯みがき粉は使った方がいい？使うならいつから？

歯みがき粉は、嫌がらなければ使った方がいいです。現在ほとんどの歯みがき粉には歯を強くするフッ素が含まれているからです。ただし、歯みがき粉の泡や爽快感により、汚れが取れていなくてもみがいたつもりにならないように気をつけましょう。また、歯みがき粉に害はありませんが基本的にうがいができようになるようになってから歯みがき粉は使うようにしましょう。

## 0歳



6か月ぐらいから3ステップの物を渡し、朝・晩に仕上げみがき。ジェル状歯みがき（商品例）を見つけて使い始める。コップで飲めるようになったら、歯みがきの後にうがいのまねごとをさせていました。



3ステップの最初の物を渡してハブラシに慣れてもらおうとした。7本生えてからは、歯みがき用ガーゼで拭き、仕上げみがきを始めたけど、ガーゼも併用していたのであまり無理にみがいていなかった。そのせいか、歯みがきを嫌がるように…。



歯はほとんど生えていなかったけど、3ステップの最初の物を渡していた。「口内環境を気をつけた方がいい」と聞いていたのでジュースや甘いお菓子はあげないようにしていました。



生後2ヶ月で下の前歯が1本生えてきて、どうしたらいいかわからず、とりあえずガーゼで拭いていました。6ヶ月ぐらいに3ステップの最初の物を渡すと、歯と歯茎で嬉しそうに「キュッキュ」してました。



生え始めが遅く（10ヶ月でした）、最初の頃は歯みがきティッシュ（商品例）を使って、朝晩拭いていました。仕上げみがきを始めた頃に、歯みがきティッシュは止めました。



歯が生えてきた頃から食後にガーゼで拭いていました。歯がかゆいのか、私の指などを噛んでくるので歯固めや3ステップ歯みがきを渡してました。1歳までは下前歯2本しか生えていなかったで、「歯みがき」はしていません。

## 1～2歳



◆上の子◆ 仕上げみがきは嫌がることなくできて特に苦労はしなかった。ジェル状歯みがきぶちキッズ（商品例）を使い始める。歯みがきの後のうがいがきちんとできるようになった。



◆下の子◆ 仕上げみがきをすっごく嫌がり、羽交い絞めにしても泣いて嫌がるので、立った状態でささっとやるぐらいが精いっぱい…。本人と話をして虫歯ができないよう、きちんと歯みがきを約束をした。歯みがきの後のうがいがきちんとできるようになった。



離乳食期は、食後にハブラシを渡してました。離乳食後から仕上げみがきを始めました。1歳後半頃に歯医者で検診し、フッ素入りで飲み込んでもOKのレノビーゴ（商品例）を教えてもらい、歯みがき粉の代わりに使っています。仕上げみがきは、寝る前に1回。嫌がるので羽交い絞めです。昼間も、食べた後はなるべくお茶で流すように促しています。



一時期嫌がらずに歯みがきをさせてくれたけど、奥の歯が生えてからはまた嫌がるように…。1歳半健診の時に前歯に着色があり、歯みがき粉をすすめられました。1日2～3回みがいていたこともありましたが、嫌がられて大変なので寝る前1回になりました。うがいは練習していません。



どんどん歯が生えて来て、しっかり歯みがきをしています。朝晩、3ステップのハブラシを持たせて、自作の歌で乗せながら歯みがきを促しています。その後仕上げみがきをしています。ほぼ毎回大泣き。歯みがきのタイミングは、朝食後と夕食後です。



子どもに歯みがきをさせ、その後同じハブラシで仕上げみがきをしていましたが、同じハブラシだと子どもが噛んで毛先が広がってしまい、きんともみがけないと聞き、途中からは子ども用と仕上げ用でわけました。仕上げみがきは最初すっごく嫌がったけど、泣いても羽交い絞めでみがきました。途中からはちゃんとゴロンとしてくれるようになりました。



1歳頃に上の前歯2本も生えてきたので、ベビー用ハブラシを導入。朝と入浴前のみがくようにしました。嫌がるので、親がみがくところを見せて「気持ちいいな〜♪」と試してみたり、みがかせてくれたらものすっごく褒めました。一緒にお気に入りのハブラシを買に行きましたよ。親の使う歯みがき粉にものすっごく興味を持ったので、子ども用のフッ素入り歯みがき粉を2歳前頃から導入。おいしいからか、結構みがかせてくれました。うがいは、最初はごくんと飲んでしまうけれど「いつかはできるようにさっ」という気持ちで毎回させています。

## 3歳～



◆上の子◆ 下の子が仕上げみがきをすっごい嫌がるようになった頃、上の子に「しな〜っていいよ」と断られました。幼稚園に入ってからうがいができるようになりました。6歳の今は、仕上げみがきは一切していませんが虫歯になったことはありません。このあたりになるとほとんどのことは一人でできるので見守りが多いです。



◆下の子◆ 現在4歳ですが、仕上げみがきがきちんとできなかったこともあり、3歳児検診で虫歯発覚…。朝はともかく、毎晩の歯みがきは習慣化していたので、入浴前は自分で歯みがきの用意をするように（忘れることもあるけどね）。DVDなどで歯みがきの仕方を見せたり、私が娘の手を持ってみがき方を教えたりしましたが、自分でみがく気ナシ…。自分でみがいた！と申告があったら、親が仕上げみがきして（6歳の今も）。ちなみに、本人が気に入るのでハブラシはこまめに替えるようにしています。

## 答えてくれたママさん

- mama A 二児のママ（6歳、4歳）
- mama B 一児のママ（2歳）
- mama C 一児のママ（2歳）
- mama D 一児のママ（1歳半）
- mama E 二児のママ（2歳、0歳）
- mama F 四児のママ（6歳、4歳、2歳、0歳）

おすすすめグッズ 皮剥きピーラーならぬ、「千切りピーラー」！これがあると、大根も人参も見る間にきれいな千切りができちゃいます！これであなたもサラダ名人！1000円ショップにありますよ。

# PAPA★COLUMN パパコラム

## 「iPad戦争」

今月は  
日進市在住の  
パパが担当です

我が家も、時代の潮流に乗り遅れまいと、iPadを購入した。これがなかなかよく出来ていて、最近の若いモンについてはいけんわあと思っていた私にも、PCの代わりとして手軽に使い、おハマリ。どうだ、いいだろと息子にも見せやると、息子も子供用ゲームにおハマリ。



しかし、これが、戦争の幕開けだった。私がiPadを使っているのを見たたん、奪おうとする。私が抵抗すると、泣き出す。構わず続けようとする、画面との間に顔を入れてくるわ、横からゲームをしようとするわ、わけのわからないアプリをダウンロードしようとするわと、攻防を繰り返すことに。最終的にはだいたい息子が勝利を収める。そこで、私はしかたなく、PCで作業する。これじゃ、せつかく買ったのに、意味ないなあと途方にふてたが、楽しそうにせつせとiPadをいじっている息子の笑顔を見ているとそうでもなかったかなと思った。

## こそだて 絵日記

### 「歯の悩み」

娘の「2歳2か月虫歯ゼロ教室」に行ったときのこと。「よー(歯が)出てるねえ」と歯科医の先生の第一声。「四六時中吸ってるでしょ？」ええ、それはもう。「歯はキレイなのに…」歯がキレイ、と言われたのは嬉しかったけど…。我が家の子どもは二人とも必ず歯科健診で引っかかる。診断名は「開咬」か「上顎前突」のたいていどちらかだ。私も、私の母もいわゆる出っ歯だから、遺伝もあるんだらうけど、原因は「指吸い」。4歳のお兄ちゃんも取れてないのに、2歳の娘にやめなさい、なんて言ってもダメだろ…と両親は半ば諦めてるから歯科健診は親にとって試験のときだ。長男は4歳のお誕生日を過ぎたあたりに、一度止めさせようと努力はしてみたんだけど、いろいろあって結局断念した。ずっとかかっていた歯科医院では、診察の後、院長先生直々に「自主性に任せてはダメ。親がしっかり言わないと止めないよ。」と言われてしまった。今のまま連れて行くとまた言われるよなあ…と思うと3か月に一度の健診からも足が遠のいている。それもよくないとは、思うんだけど…。  
気合いを入れて止めさせるか、何を言われても気にしないとハラを括って歯科医院に行くか、別の歯科医院を探すか…。どう転んでも、親としてはツライ選択を迫られています。



## Q 子どものヘアカット どうしてる?

- A うちの子どもたちは、みんな2歳くらいまで前髪をハサミで切る程度の量しか生えてこない。前髪切るときは、目をつぶってもらい、狙いを定めて！？一気に切る！慣れるとまあまあの上がりでした(笑)。長男は2歳過ぎから床屋です。(磯)
- A 髪の毛フッサフサで産まれた息子。頭に汗を大量にかくので、髪がびしょり。汗疹が心配なので、夏前にバリカンで坊主にし、秋口までは数センチ伸びたらまた坊主に。冬は伸びてきて気になるところだけを、寝ている間にハサミでカットします。(よ)
- A うちの子は髪の毛が薄いので(くすん...)伸ばしっぱなしですが前髪だけ藤井フミヤみたいに伸びたので、普通のハサミで夫が切りました。夫の天バが遺伝したのか、後ろの髪がちりちりしてきたので、これからはヘアカット、大変になりそうです。(加)
- A 髪の毛が長い娘は、今のところ後ろ髪を伸ばし続けているので、切った事はありません。前髪は、以前は私が切っていたけれど、夫がどうも私の切り方に不服だったみたいで私によるカット禁止令が発令されました…なので、わざわざ美容院に連れて行って、カットしてもらっています。私が切ってもそんなに変わらないと思うんだけど…。(と)

## 離乳食の豆知識



### 栄養士さんに聞いてみました。

お正月に余ったお餅、離乳食にアレンジできませんか?



- ★餅はのどに詰らせる危険があり、赤ちゃんには食べさせてはいけない食品です!! 2歳くらいまでは食べさせない方が安全です。
- ★ドロッロに煮溶かしてトロミがつくような状態にして与えてみる等の方法はありますが、危険な食品は安全な年齢まで与えるのはやめましょう。
- ★2歳くらいになったら、のどに詰まらせない程度に小さくちぎって、汁等に入れ柔らかく煮て、様子を見ながら与えます。

### その他 与える年齢に注意が必要な食品

- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳まで使わない
- 牛乳・ゼラチンは1歳から
- さば・いか・たこ・えび・かに・貝類は9~11か月ごろから新鮮なものを様子を見ながら与える
- そばはアレルギーが強い食品なので2歳頃までは避ける。親がアレルギー体質の場合は特に注意する
- さしみ等の生ものは3歳ごろまで避け、新鮮なものを衛生面に注意している店で購入する

ぜひ覚えておきましょう!



ママ友と他愛ないおしゃべりをしながら大笑いしていたら、子どもたちも大笑いし始めた。その光景がとても幸せな時間だった。正に、笑門来福!

最近の息子のゲームは台所のボウル並べ。リビングのど真ん中に並ぶ銀のボウル…ちょっと邪魔だけど、息子のアートらしい!

自分の名前を言わせようとする時、「ぼく、アンパンマン!」と言う息子。か、かわいじゃないの!

娘と一緒に夕方6時くらいに夕飯を食べると、娘が寝入った後の夜9時~10時あたりに小腹が減って来て、ちょっとしたおせんべいをつまんでしまう…これって良くないよね、絶対!!

最近挨拶がゲームの娘。近所の人にも、鳥さんにも、猫さんにも元気よく「おはよーごじゃましゃ!」「こんちわー!」とご挨拶。ちなみに、家の中でも私に会うたびに「まーま、おはよー」と挨拶してくれる(笑)。

## 日進図書館情報

図書館じどう書架受付の後ろの棚にふあまっぶのバックナンバーがファイリングされています。こちらも活用してくださいね!!

☎0561-73-4123

- 読み聞かせ・お話し  
2~3歳の幼児向け/毎週水曜日午前11時~11時20分  
幼児~小学校低学年向け/毎週土曜日午後2時~2時30分
- 休館日 3月1日(木)、5日(月)
- 部分休館日 3月12日(月)、19日(月)、26日(月)

広報にっしんを  
活用していますか?

毎月1日号の「子育てナビ」のページには、子育て情報が掲載されています。ぜひチェックして、活用してください。

## にっしん子育てナビ「ふあまっぶ」

【発行】日進市福祉部児童課  
日進市蟹甲町地下268 TEL/0561-73-1049 FAX/0561-72-4554

【編集】NPO法人ファミリーステーションRin&でんでんふあまっぶ  
日進市岩崎町見63 TEL&FAX/0561-56-1150  
e-mail/rin@npo-rin.net

◆発行部数/月刊2000部(毎月月初め発行)  
◆ふあまっぶは、市内公共施設、ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。

