

お口のタッチケアで歯みがき大好き！！

～仕上げみがきの練習は0歳児から～

歯が生えてきたときに、いきなり歯ブラシで歯をゴシゴシみがき始めてしまうと、慣れないことをいきなりされて、子どもはびっくりして嫌がります。仕上げみがきは毎日行う大事な習慣。仕上げみがきを好きになってもらうには、歯が生える前の0歳児からのタッチケアが大事。まずは寝る姿勢や口の中を触られることに慣れておきましょう。

首が座ってからスタート

～お顔のタッチケア～

ステップ1 膝の上に寝かせて、ほっぺを触ることから



ほっぺを両方の手で包んだり、軽くマッサージして、スキンシップを楽しんで。

ステップ2 唇の上下に指を当てて触ってあげる



唇の上や下に人差し指を置いて、じっと当てたままに。それから、左右にやさしく動かしたりします。

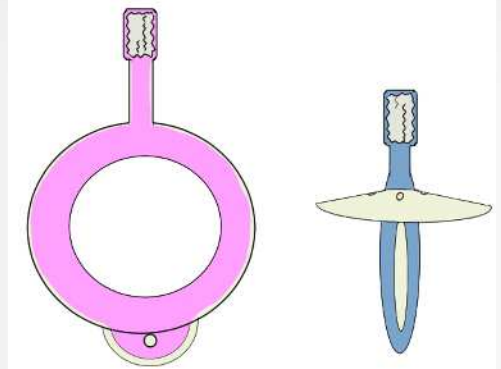
ステップ3 唇を指先でやさしく触る・口の中も触る



唇を指先で軽く触ってあげます。嫌がらないようなら、歯肉など、口の中も触ってあげましょう。

歯が生えてきたら

～仕上げみがきの一步手前～



歯が生えてきたら、ガーゼで歯を拭いたり、ゴムブラシをかじらせたりします。

～仕上げみがき～

上下4本くらい歯が生えてきたら、声掛けをしながら、ゆっくり、やさしく、仕上げみがきを始めてみましょう。



どの歯にも歯ブラシを当てやすいので、膝の上に寝かせた姿勢にして、歯ブラシを細かく横に動かしてみがいてあげましょう。