

# 歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは.. 「スムーズな歯みがき(イヤイヤ編)」です!

「イヤイヤ期」これは大切な成長過程の1つです!  
成長を踏まえながら色んな「イヤイヤ!」を少しずつ解決していきましょう!

## 仰向けに寝るのが「イヤ!」

1歳を過ぎると寝てなにかをされるのが嫌いになります。  
まずは、遊び感覚で横になれる工夫をしてみましょう。



## 歯みがき剤の味・においが「イヤ!」

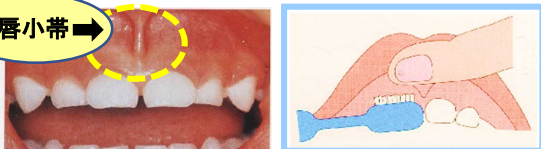
フツ化物入りの歯みがき剤は味や種類(泡・ジェル・スプレー)も沢山あります。  
歯みがき剤選びから一緒に楽しみましょう。  
つけすぎるとすぐにうがいをしたくなるので、量は少なめにしましょう。



## 上の前歯をゴシゴシされるのが「イヤ!」

上の口唇、歯肉はとても敏感な場所です。  
特に上唇の裏側の筋(上唇小帯)の部分は指で守りながら磨きましょう。

上唇小帯 →



## 長時間、口を開けているのが「イヤ!」

ポイントをしぼって短時間で磨きましょう。  
終わりの目安として、タイマーや時計、音楽などをつけるとよいでしょう。



## 歯ブラシで大きくゴシゴシが「イヤ!」

硬くて大きすぎる歯ブラシは控えましょう。  
一生懸命に磨くと力が入りやすくなるので一呼吸おいて、軽い力で細かく小さく動かしましょう。



☆☆今月のトピックス☆☆

## ～歯みがきは「生活リズムの基本!」～



1～3歳頃は、「乳歯の本数が増える」「食べられるものが増える」「甘いものの味を覚える」など、むし歯のリスクがどんどん高まる時期になってきます。

歯みがきはむし歯予防だけでなく、食事や睡眠と同じように**生活リズムの基本**としてしっかりと取り組んでいきましょう