

ゆめ・ぽけっと ほけんだより

R8年 6月号

梅雨の季節がやってきます。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいため、注意しましょう。またジメジメした日が続くと気分が晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は外で遊んで気分転換をはかりましょう。

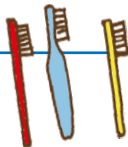
6月4日は虫歯予防デー

生えたての歯はエナメル質が弱く、おし歯になりやすいのが特徴です。歯を強くするために日々のケアが重要になります。歯は、だ液中のミネラル分を使ってエナメル質が強くなり、さらに歯磨き剤のフッ素の効果で強くなっていきます。丁寧にケアをすればするほど歯が強くなるため、毎日の仕上げみがきで大切な乳歯を守っていきましょう。

歯みがきを好きになる3つのポイント

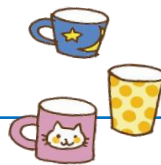
① 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが自分で選んだ歯ブラシの方が、楽しく自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うもとは別にサイズや年齢に合ったものを選びましょう。



② 優しく見守る

歯みがきをする時間は食後の忙しい時間帯のため、つい「ちゃんとみがいて！」など言いがちです。お子さんが楽しく取り組めるように優しい気持ちで見守りましょう。



③ 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいて、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきを嫌がってしまいます。仕上げみがきは手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに毛先が広がらない程度の力加減を目安におこないましょう。



あせらずトイレトレーニング

夏は汗や息から出る水分も多く、おしっこの感覚が長くなります。また薄着になり洗濯の手間が少なくなる、濡れても冷たくないといった理由からトイレトレーニングを始める時期におすすめです。しかし、膀胱や排せつをコントロールする機能の発達には個人差があります。発達に合わせてトイレトレーニングを進めていきましょう。

トイレトレーニングの5STEP

始める前に…

- ① ママがトイレをしている姿を見せる
- ② トイレが楽しい空間になるように工夫する
- ③ おしっこ間隔がどのくらいなのかつかむ

↳ オムツを替えてから、2~3時間たってもオムツがぬれていなければそろそろ始めどきです。

開始してみよう!!

④ 便座やおまるに座らせてみる

↳ 無理強いせず、おしっこが出なくても便座に座らせてみましょう。

⑤ 上手にできたらほめる

↳ 便座に座れた時やおしっこがでた時、頑張ったたくさんほめてあげましょう。

