# 歯みがきならし

## ファーストステップ

乳歯が生えてきたら、歯みがき好きなお子さんにするため、
日頃から歯みがきの準備をしましょう！

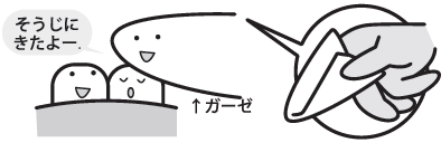
### ステップ ① からだを使った親子のふれあいを深める

**ポイント！**

○ 日頃から、遊びの中で寝かせたり顔や口にふれて抵抗感をなくしましょう。

○ 歯みがきを親子のふれあいの延長としてとらえましょう。

### ステップ ② 寝かせみがきの姿勢をとる




**ポイント！**

○ 無防備な姿勢なので子どもは本能的に不安を感じますが、この姿勢をとらせることが大事。

○ 歯が生えたての頃は、口の中にいきなり歯ブラシを入れず、ガーゼを巻いた指を入れてならしましょう。

○ 声かけや気分転換で、子どもが落ち着いて身をまかせるようになるのを待ちましょう。

### ステップ ③ 歯ブラシを認識させて口をあけさせる

**ポイント！**

○ 子どもに歯ブラシを見せ、しっかり認識させましょう。

○ 保護者が口をあけ、歯ブラシを口に入れる真似をして見せましょう。

○ 指や歯ブラシで頬や唇にふれましょう。

敦賀市福祉保健部健康推進課