



ぴよぴよ

2024年 1月
たかがみねこども園
北区鷹峯土天井町53
TEL: 491-3300

1月の予定

☆身長・体重をはかろう♪&フォトフレームを作ろう!

(1/10・水) AM10:00~11:30 場所: 友遊館

身長・体重をはかった後はフォトフレームを作ります。絵の具でお子さまの手型・足型をとり、動物やお花などに見立てて、手型・足型アートをします。フレームは、いろいろな素材でかわいく飾りつけしませんか?

- ※ 10組限定としますので、来園される場合は必ず、事前予約をしてください。
- ※ 材料費として150円いただきます。

《来園の際のお願い》

園へお越しの際には、

- 事前に検温をしてください(保護者・お子さま)
- 発熱(37.5度以上)や風邪の症状(咳・鼻水・下痢など)がある場合は、利用をご遠慮ください。

よろしく願いいたします。

～おすすめ絵本～

『だれのあしあと』

作・絵: ふくだ としお、あきこ 出版社: 大日本図書
雪がしんしんと降っています。ねずみくんは、うれしくて外に飛び出しました。すると、おもしろい足あとが…。ブタはハート型、ウサギは、ぴよ～んと跳んでいる足あと。かわいらしい動物たちと、温かいスープをいただきます。



歯が生えてきたけれど歯磨きはいつから始めればいいのか？

歯磨きはお子さまとの大事なスキンシップの時間と捉え、「きれいにする」ことよりも、「楽しい時間」と子どもに覚えてもらうことが大事です。

歯磨きのスタートは、下の前歯が生えてきたタイミングで始めます。下の前歯が生えてきたらガーゼなどでぬぐって汚れを落としてあげましょう。乳歯の生え始めからおこなうことで口の中にもものが入ることに抵抗感を感じにくくさせます。ハブラシを使った歯磨きに移行する際もスムーズに進めることができるでしょう。なお、ハブラシの使用は奥歯が生えてきて離乳食を食べ始めたところを目安に移行します。

1. 保護者の顔が見える姿勢で磨く

1歳までは、おっぱいをあげる抱っこの姿勢で磨くとよいでしょう。「抱っこ磨き」と呼ばれる姿勢です。1歳を過ぎたら、子供の頭をひざの上に乗せて寝かせる姿勢の「寝かせ磨き」がおすすめです。少し足を開くと子供の頭が安定して、磨きやすくなります。

3歳を過ぎたころから「うがい」ができるようになります。そうなったら、歯磨き粉を使った歯磨きをはじめるとよいでしょう。そのときは、起き上がって「すわり磨き」をするようにして、成長とともに姿勢を変えていきます。

2. 軽い力で、小刻みに磨く

「軽い力」で「小刻みに動かす」ことです。歯ブラシの毛先は歯の面にまっすぐあてて、5～10mmの幅を小刻みに動かします。乳歯は全部で20本あります。1本ずつ「ブラシの毛の先端をあてて、小さく磨く」という気持ちが大切です。

3. 言葉をかけながら磨く

子どもにおもちゃを持たせて行うよりも、ママやパパが歌ったり、数をかぞえたり、お話を聞かせたりなど、言葉をかけながら行う「親子のふれあいの時間」にするとよいでしょう。ときどき、頭やほっぺを「よしよし」と言葉をかけながら撫でるなどして、子どもが喜ぶスキンシップを入れると、飽きずに頑張ってくれます。仕上げ磨きが終わったら「おしまい、ありがとうね」と声をかけることも忘れずに。子どもは小さなことでも頑張っていることを褒めてあげると、自己肯定感を高めることにもつながります。

4. おやすみ前の「仕上げ磨き」は日課にする

おやすみ前はママやパパが「歯磨き」の時間をとって日課にしましょう。寝ているあいだは唾液の量が減るため、細菌が増えて虫歯になりやすい時間です。おやすみ前に十分な歯磨きができないと、朝起きたときに細菌は約30倍に増えるといわれています。自分で磨ける年齢になっても、仕上げにママやパパが磨いてあげましょう。

園では、食後歯磨きはしていませんが、お茶を飲んだり、2歳児以上はうがいをしてお口の中に残っている食べ物を流すようにしています。年長組では音楽に合わせてフッ化物（オラブリス）を用いた「ブクブクうがい」を楽しく行い、虫歯予防に努めています。

