

# 歯だいすき!

## 上手に「うがい」はできますか？

うがいには、口の中をきれいにする「ブクブクうがい」と、のどをきれいにする「ガラガラうがい」があります。うがいは、むし歯やインフルエンザの予防だけではなく、実は息をする(呼吸機能)、食べる(摂食・嚥下機能)、しゃべる(言語機能)などの口腔機能の発達と深い関連があります。おうちでも、積極的に練習しましょう。

## 「ブクブクうがい」はいつ頃できるようになる？

3歳児で半分くらいの子どもができるようになります。  
4歳児では75%くらいができるようになります。



## 「ガラガラうがい」はいつ頃できるようになる？

ガラガラうがいは、ブクブクうがいより難しい動作です。  
3歳児で25%くらい、4歳児で半分くらい、5歳児で75%くらいの子どもたちができるようになります。



まずは、「ブクブクうがい」の練習から始めましょう。

**1** 集中できる場所で、親がブクブクうがいをゆっくりわかりやすいように見せます。



お風呂で  
練習♪

**2** 始めに、コップから水を口に含んで出す練習です。最初は、水を含んでも、口にためておけずに、すぐ吐き出してしまいますが、次第に、口の中に水をためておけるようになります。

親が「三つ数えてから、ペーできるかな？」など、目標を決めて取組ませると達成感があります。

吐き出すときには、「ペー」と声かけしてあげましょう。上手にできたらほめてあげます。

**3** 次に含んだ水を両側の頬を同時に動かしてブクブクペーと吐き出します。

親の頬に子どもの手の平をあて、頬の動きを目、耳、手の感覚を使って覚えてもらい、まねさせます。

**4** 次に含んだ水を左右の頬を交互に動かしてブクブクペーと吐き出します。

親の頬に子どもの手の平をあて、頬の動きを目、耳、手の感覚を使って覚えてもらいまねさせます。



# 幼児期（1，2歳児）のむし歯予防



## 【甘い飲み物や寝る前の授乳を控えましょう】

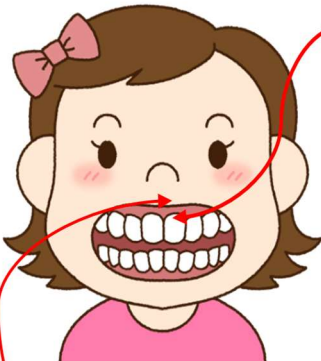
甘い飲料を哺乳びんやストローつきの容器で頻繁に飲むと、むし歯になりやすいばかりでなく、食事への意欲も失われがちです。

また、眠ってしまうと唾液（つば）による自浄作用（お口の中をきれいにする働き）がなくなるので、寝ながらの授乳や夜間の授乳習慣は、上の前歯が生えそろってきたころには、控えたいですね。



## 【むし歯予防は、歯磨きだけ？】

歯磨きが大切なのは言うまでもありませんが、1，2歳のお子さんは、歯磨き嫌いのことも多く、仕上げ磨きが、お母様方の悩みの種だったりします。



上の前歯の根元部分にプラークは残りやすい！ここを磨く。歯肉との境目なので、ゴシゴシ磨くと痛がって磨かせてくれなくなるので、注意深く磨こう。

上の前歯を磨くときは、人差し指で上唇小帯を鼻の方に押し上げよう。

1，2歳児では、思うように歯磨きができなくとも、短時間でよいので毎日仕上げ磨きをし、習慣化することが大切です。

短時間で仕上げ磨きを終わるために、1，2歳児がむし歯にしやすい、上の前歯を中心に磨くとよいでしょう。

甘い食べ物や、飲み物は、できるだけ控えることで、お口の汚れ度は低下します。

また、食事や、睡眠などの基本的な生活リズムが整っていると、お口を自然にきれいにする力（自浄作用）が働き、むし歯になりにくいお口の環境が作られます。

## 小樽市保健所 小児歯科相談日

⇒予約制です。（月に6回開設します。月、水、金曜日の午後）

事前にお電話にて御予約ください。電話22-3110（健康増進課）  
（健診・相談は無料です。フッ化物歯面塗布は1回740円）

持参するもの……母子健康手帳と歯ブラシ。フッ化物歯面塗布を希望する場合は740円。



相談日の日程表