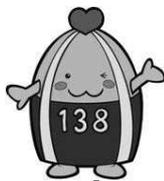


# ゆめおいっこ

## 特集 『どうしてる？歯みがき』



東五城子育て支援センターにて



☆パパの子育て日記

「Tちゃんパパに聞いてみました」

☆子育てサークル紹介

「せんだんの木」

☆ゆめちゃんちの子育てあるある

「私はいいママ？ダメママ？の巻」

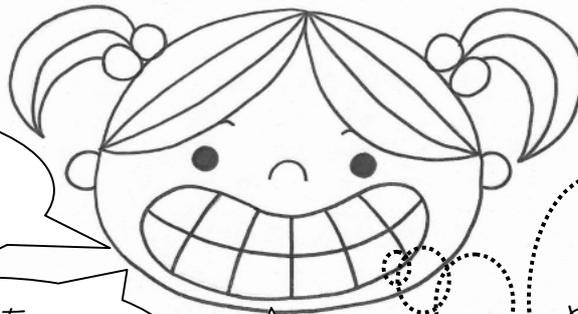




お子さんに歯が生え始めると、お子さんの成長を実感されるママも多いのではないのでしょうか。それと同時に「この歯を守ってあげたい」と感じたママ達は、「歯みがきはいつから？」「まだ数本しか生えていないから歯みがきはいいいのかな？」「大切な歯が虫歯になってしまったら・・・」といった悩みがふつふつと・・・。

他のママ達はどのようにしているのかしら？ 大切な乳歯を守るヒントはないのかな？ そこで子育て支援センターを利用しているママたち 100 人の方に歯みがきについて聞いてみました。

最も多かったママたちの回答は！



★歯が生え始めたのは？

4か月～10か月頃

★歯みがきを始めたのは？

4か月頃

★歯みがきはいつしていますか？

夜寝る前

アンケートから最初の歯が生え始めた頃から歯みがきを意識するママが多く、夜寝る前に歯みがきをするという方が圧倒的に多いことが分かりました。

歯みがきを始める前にこんなことをしました・・・

- ✿指にガーゼを巻いて口の中を拭きました。
- ✿口のまわりをガーゼで拭きました。
- ✿シリコン製の歯がためや、硬いおもちゃを持たせて口の中に入れてくわえたりできるようにしました。
- ✿歯みがきのビデオや絵本を見せました。
- ✿大人や兄、姉が歯をみがくところを見せました。

ママたちは歯みがきを始める前にいろいろと工夫しているようですね。でもいざ歯みがきを始めてみると『65%の子が嫌がる』という集計結果でした。

## 歯みがきをイヤがらずにできるようにと

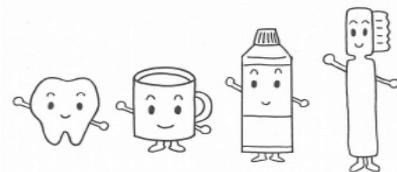
ママたちはこんな工夫をしていました。



- ・子どもの口に合わせて歯ブラシを小さい物にしました。
- ・歯ブラシを2本用意して1本は仕上げみがき用に大人が持ち、もう1本は子どもが持つようにしました。
- ・好きなキャラクターがついている歯ブラシを用意し、楽しくみがけるようにしました。
- ・歯ブラシを色違い、柄違いで数本用意して、好きな物を選べるようにしました。
- ・家族が楽しく歯みがきするのを見て、怖くないという雰囲気を作りました。
- ・仕上げみがきをする時に、子どもが怖がらないよう大人が、ニコニコ笑顔で行いました。
- ・一人が笑わせ役で、もう一人が歯をみがくように二人で協力して行いました。
- ・お気に入りのキャラクターが歯をみがくお話の絵本やDVDを、親子で一緒に見て楽しみました。



- ・歯みがきができれば、ぎゅーっと抱きしめて褒めました。
- ・子どもの好きな歌、歯みがきの曲を流したり、歌ったりしてそれに合わせて歯みがきをしました。
- ・お客さんとみがく人になって、歯みがきごっこをしてあそびました。
- ・子どものお気に入りの人形に仕上げみがきをする様子を見せ、一緒に行いました。
- ・歯みがきができた時は、お気に入りのご褒美シールをはりました。
- ・歯みがきのあとに虫歯予防になるというキシリトール入りのタブレットをあげました。
- ・フッ素入りの味がついた歯みがき粉・歯みがき液を使っています。
- ・膝の上でスキンシップを取りながら歯みがきをしています。



歯みがきを嫌がるお子さんに毎日イヤイヤされながら歯みがきをするのは本当に大変ですよね。歯みがきだけでなく、日頃の生活習慣がよい歯を作るとも言われています。小さい時から噛む力がつくように、食材もあまり刻んだりせず、お子さんの年齢に合わせて大きさを調整してみるのもひとつの方法です。

また、お子さんが歯ブラシをくわえたまま歩くと転んだ時にとっても危険です。目を離さないようにするといいですね。

色々な方法やアイデアを試して、毎日頑張るママたち。そんなママたちを子育て支援センター職員みんなまで応援しています。

# パパの子育て日記

～Tちゃん(11か月)パパに聞いてみました～

我が子と過ごす日々の中で、笑ったり、泣いたり、感動したり、失敗して落ち込んだり・・・そんなエピソードが『パパの子育て日記』の中に、たくさん刻まれていると思います。そんな日記の1ページを紹介していただきました。

## Q. 我が子と初めて対面した日

感動で涙が出ました。これほど感動したのも初めてで、妻への感謝の気持ちが込み上げてきました！



## Q. オムツを替えたとき

初めの頃は、オムツの付け方が緩くて、うんちが伝い漏れたり…失敗ばかりでした。今ではサッと替えることができるようになって良かったです！

## Q. “あ～やっちゃった”の失敗談

ご機嫌斜めの息子をあやそうと“いないいないばあ”をしていたら、頭突きをしてしまったももっと機嫌を損ねてしまった～。

## Q. お風呂に入れたとき

耳を押さえながらの入浴はかなり難しく大変でした。「自分では何にもできないんだな…」と改めて実感し、同時に育ててくれた親に感謝の気持ちが沸きました♡

## ☆ パパの未来日記 ☆

20歳になった我が子と・・・ お酒を飲みながら、恋の悩みや仕事の相談にのってあげたいです！

# 子育てサークル紹介

## せんだんの木

今しか見ることのできない子どもたちの姿や成長をみんなで見守りながら、親子共に楽しめる内容になることを心がけています。子育ての会話を通して、素敵な思い出をつくり、絆を深めましょう♪



### <活動場所>

一宮市立千秋南保育園  
一宮市千秋町小山字南川田4  
Tel 28-9743

### <活動日時>

毎月第3水曜日  
午前10時30分～

# ゆめちゃんちの子育てあるある

～私はいいママ？ダメママ？の巻～



どんなに子どもがかわいくても、いつも笑顔で子育てできるわけではありません。イライラする自分に「私ってダメなママ」と自己嫌悪に陥ることもあるのではないのでしょうか。「完璧じゃないから子育ては面白い！ありのママが一番！」「そんなにがんばらなくていいんだ！」と思えると、子育ては思った以上に楽になり楽しくなるものですよ。

## みなさんの参加お待ちしております！

詳細は子育て支援センター  
ホームページから



※市内在住の未就園児と親、家族の方々 是非ご参加ください。



### \*公園へいこっ！

時間：午前10時30分～11時 申し込み：不要

3月 9日(木) 県営一宮総合運動場 千秋町佐野字向農756

### \*パパもいっしょに遊ぼっ！

時間：午前10時～11時30分 申し込み：不要

- 1月14日(土) 黒田北子育て支援センター
- 2月18日(土) 東五城子育て支援センター
- 3月 4日(土) 里小牧子育て支援センター

### \*育児講座

時間：午前10時～11時30分 申し込み：2月は不要 3月は必要

- 2月 4日(土) あかちゃんと絵本をよんで心のふれあいを 東五城子育て支援センター
- 3月 2日(木) 1歳児の豊かな育ちを考える 産業体育館  
～「イヤイヤ」を越えて～

### \*ママといっしょでいいな (1歳児対象)

時間：午前10時～11時30分

- 2月24日(金) } 木曾川体育館
- 3月 3日(金) }

申し込み日：1月23日・24日  
申し込み先：黒田北子育て支援センター

### \*親子でねんど (2歳児対象)

時間：午前10時～11時30分

- 2月17日(金) 東五城子育て支援センター

申し込み日：1月12日・13日  
申し込み先：千秋子育て支援センター



## 図書の紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。  
一人一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。  
電話での予約も受け付けています。  
是非、ご利用ください。

### 2才児 イヤイヤ期の育て方 新編

著者 佐藤 眞子

何でも自分でやりたい!…泣いたり、怒ったり  
揺れ動く我が子の気持ちに、日々どう向き合えば  
良いの? 自問自答しているそんなママたちの  
気持ちが楽になる本です。



この紹介図書は

黒田北子育て支援センターにあります

### うずらちゃんのかくれんぼ

作者 きもと ももこ

うずらちゃんとひよこちゃんがかくれんぼ!  
「もう いいかい」「まあだだよ」絵本の中の  
どこにうずらちゃんとひよこちゃんがかくれて  
いるのかな? お子さんと一緒に探してみてね。



この紹介図書は

丹陽子育て支援センターにあります

### <市立子育て支援センター>

#### 中央子育て支援センター

〒491-0858  
栄3丁目1-2  
(i-ビル5階)  
☎ 85-7026  
FAX 85-7027

#### 東五城子育て支援センター

〒494-0008  
東五城字備前12  
(尾西庁舎2階)  
☎ 85-9339  
FAX 63-3660

#### 丹陽子育て支援センター

〒491-0826  
三ツ井3丁目2-37  
☎ 28-9146  
FAX 76-7021

#### 黒田北子育て支援センター

〒493-0001  
木曾川町黒田字籠守西108  
(一宮市立黒田北保育園併設)  
☎ 28-9769  
FAX 86-6333

#### 千秋子育て支援センター

〒491-0804  
千秋町佐野字下川田36  
(一宮市立千秋保育園併設)  
☎ 28-9771  
FAX 81-0277

#### 里小牧子育て支援センター

〒493-0005  
木曾川町里小牧字神明東5-1  
(一宮市立里小牧保育園併設)  
☎ 28-9770  
FAX 87-7490

### <子育てひろば>

#### (私立) 子育てひろば かもめ

〒491-0918  
末広1丁目21-10  
(かもめ保育園内 ホール)  
☎ 45-3839  
FAX 45-3702

#### (私立) 子育てひろば 若の宮

〒491-0121  
島村字下老光寺44-1  
(若の宮保育園内 2階ホール)  
☎ 51-2727  
FAX 51-2915



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター(☎28-9772)と  
連携しています。気軽にお問い合わせください。