



ハミガキをしましょう



小さい時期から、ハミガキ好きになるように少しずつ工夫をしていきましょう。

■ 歯が生えそう前から慣れるようにしましょう (子どもの協力してくれる行動をほめながら進めます)。

目的は、口の中に、ものが入ることに慣れさせること。最初は、ガーゼを指に巻いて歯を磨くことから始めてみます。そして、機嫌が良い時に、少しずつ歯ブラシを使う回数を増やして、歯ブラシに慣れさせましょう。

■ 歯みがきを楽しい時間にしましょう。

例) ・歯医者さんごっこで一緒に遊ぶ

- ・好きな音楽を流す
- ・家族全員にとっての食後のイベントにする
- ・歯みがきの時間は、特別に動画視聴



■ 怒るのではなく、ほめましょう。

- ・嫌がっても歯みがきに協力してくれたら

「嫌がらないで口を開いて」ではなく「頑張って歯みがきできてるね」と頑張ってくれている行動を伝えましょう。

■ 習慣になるまでは、ごほうびを利用してみましょう。

例) 歯みがきをできた日は、ほめて、シールをはる。

日曜日までに 5 回できたら、ごほうびのキシリトール入りガム(グミ、ラムネ)を 2 つ、達成できなかったら、1 つ。スモールステップで、次の週へ「歯みがきをしたい」と、モチベーションが続くように取り組みましょう。

月 火 水 木 金 土 日

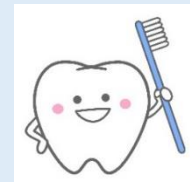
☺		☺	☺	☺		☺
---	--	---	---	---	--	---

学ぶ機会をつくってあげましょう!

子どもが「歯みがきしたい」と言いだしても、はじめは歯ブラシをかむだけかもしれません。

子どもは、経験しながら覚えていきます。ほとんどの間違いは、意図的なものではありません。

その時は「歯みがきを自分でしたいと思ってえらいね」とチャレンジしようとした気持ちを認めます。教えるのはその後です。ところが子どもが「歯みがきは自分でしたい」と言い出したかと思ったら「まだママがして」と言うかもしれません、その時もチャレンジしようとした気持ちを認めます。「歯みがきしたいと言ってくれてありがとう。今度一人でしたくなった時には教えてね」と子どもが学ぶ準備ができた時に、教えていきましょう。



スモールステップで「子どものできる行動」を増やしましょう。

子育て技術 アスク・セイ・ドウ（子育て手帳を参考にしましょう）

「アスク・セイ・ドウ」子どもが一人でできるようになることを手助けする1つの方法です。

『服を着る』、『就寝の用意をする』、『食事の準備をする』、『家事を手伝う』などの新しい生活技術を教える手助けをします。長い時間がかかる難しい課題をいくつかのステップに分け1つのステップごとに教えましょう。



■アスク（たずねる）それをする時の初めのステップを聞きます。

■セイ（言う）子どもが答えられない時には落ち着いて何をするかを説明します。

■ドウ（やる）子どもができない時は、子どもが自分でするために必要なだけ手伝います。

例）歯を磨く順番をまだ覚えていない子ども

ステップに分け、アスク・セイ・ドウを繰り返します。できたところや協力的態度を1つずつほめましょう。

※親は子どものうしろに立ちます。子どもが歯ブラシを持つ手の甲に軽く手を添えて誘導します。



■ステップ1

1つずつできたところは、ほめてあげましょう。

（左下のおく歯）

アスク（たずねる）	親「初めにみがくところはどこ？」
セイ（言う）	分らないときは教える 親「そうだね、左下の奥歯だね」
ドウ（やる）	できない時は手伝う 親「そう、上手にみがけたね」

■ステップ2

（下の前歯）

アスク（たずねる）	親「次はどこをみがく？」
セイ（言う）	分らないときは教える 親「そう、下の前歯だね」
ドウ（やる）	できない時は手伝う 親「そう、上手にみがけたね」

■ステップ3

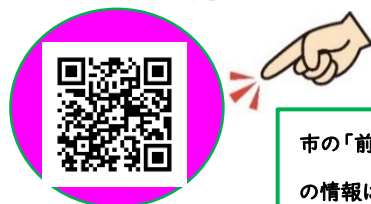
（右下のおく歯）

アスク（たずねる）	親「次は何する？」
セイ（言う）	分らないときは教える 親「そうだね、右下の奥歯だね」
ドウ（やる）	できない時は手伝う 親「上手にみがけたね」

■ステップ4（右上のおく歯）、ステップ5（上の前歯）、ステップ6（左上のおく歯）は、下の歯と同じよう進めます。



※「子育て手帳」は、市が開催する「おはなし会」に参加いただいた時にも配布しています。



市の「前向き子育て応援事業」
の情報はコチラ

【お問い合わせ】

前向き子育て応援事務局（つどいの広場内） ☎080-6439-1851（担当 水城）

子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568（担当 石橋）

科学研究費助成事業（責任者 福岡県立大学 江上千代美）

無断複写・複製を禁ず