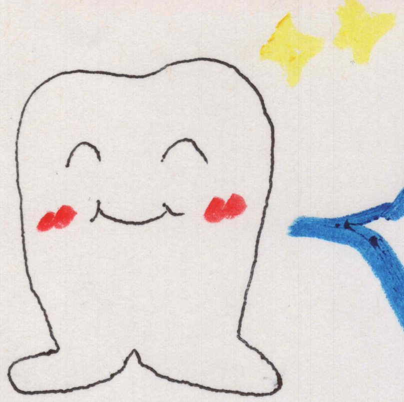
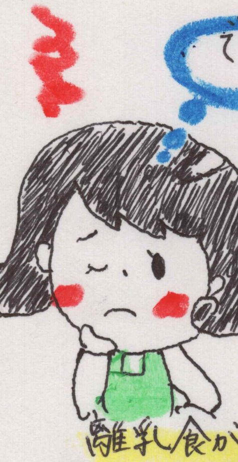
赤ちゃんのおくちのケアってどうするの？



歯の生え始めは生後6カ月～9カ月頃
乳歯は下の前歯から生え始めて3歳頃までに20本が生えそろいます。
生えたての乳歯はやわらかくて虫歯にもなりやすいので
歯が生え始めたらすぐに歯磨きが必要です。

その時期がきた時になるべくなら親も子どももストレスなく歯磨きができるように
なったら嬉しいですよね♪



でも子どもが嫌がってなかなか歯磨きをさせてくれない…。

口をギュッとふさいで開けるのを嫌がる
逃げてしまう
泣きさけんでしまう　など
全力で嫌々を表現しますよね。
あるあるです！！！

口の中に何か入れようとする。
こわいよー
いたくない??
気持ち悪いー

だってやったことないもんね…最初はビックリで当然です！！

離乳食が始まるのはだいたい生後5カ月頃。このタイミングで一緒にお口の中にものが入ってくる感覚にも慣れさせてあげましょう◡̈

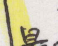
歯がまだ生えていない場合のおくちのケアのしかた

ステップ1

人指し指に清潔なガーゼをまいて口唇をそーっとなでたりチョンチョンと触ります。

★コットンはおくちの中がケバケバするのでダメです！

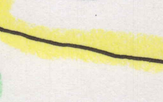
ステップ2

お口の中に指を入れていきます。
このあたりから少しずつ入れていくと入れやすいです。
最初はおくちの浅いところまで。1秒くらいから3秒、5秒と慣らしていきます。

数日かかることも。お子さんのペースで大丈夫です◡̈

ステップ3

慣れてきたらおくちの中の粘膜に沿うようにグルっと一周ふきとります。
少しずつで大丈夫です。
中には嚥下（えんげ）反応のあるお子さんもいます。
↪オエーッてなる。
お子さんの様子を見ながらやってみて下さい。



ステップ4

舌の上も奥から先へ向かって3～4回やさしくこすってふきとります。

ステップ5

使い終わったガーゼは捨てましょう。