

1歳6か月児健診 歯のQ・A



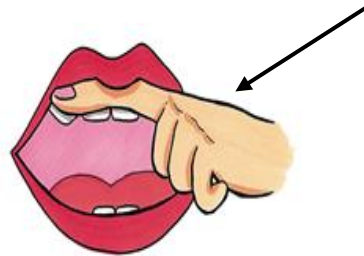
☆歯磨きをしようとするとうるいで嫌がります・・・どうしたらよいですか？

- なんでも自分でやりたがる時期なので、工夫が必要になってきます。
- ① 無理矢理するのは控えて・・・お忙しいとは思いますが、楽しく笑顔で痛くないように短時間で磨くのがPointになります。
- ② 寝かせて歯を見るとついつい、上の前歯から磨こうとしますが・・・上の前歯付近は、敏感な為上唇を優しくめくり、磨いてあげないと嫌がります。なので、下の前歯なら比較的あてやすく、導入にはいい場所です。
- ③ 上唇を優しくめくり、(上の真ん中の前歯の間のひも状) 上唇小帯の部分に歯ブラシの毛先が当たると、とても痛いです。なので上唇小帯の所に軽く人差し指を添えてから、磨いてあげてください。
- ④ 歌をうたいながら、数を数えながらなど工夫しながら、仕上げ磨きしてあげてください。

上唇小帯、当たると痛い



優しく指でガードする



寝かせ磨きの姿勢



☆ 「よだれの量が多くて・・・」「スタイ何枚もかえます・・・」

子どもさんの口元をよく見てください。唇が富士型や少し口が開いている状態になっていませんか？口回りの筋肉・口輪筋をトレーニング「口遊び」を実践してもらっています。

おもちゃのラッパ、ふきもどし、うすい紙をふーって吹いたり etc 一日の遊びの中に含んでもらうだけで、あと続けることが大事！



シャボン玉

吹く練習をしましょう！



ブクブクうがい



吹き戻し・紙風船

☆ おやつどのようにしたらいいのかな？



1日3食しっかり食べても、一度に食べられる量が約300mlと限られています。お外で沢山動くとエネルギーが消費されます。

この時期は「間食」(おやつ)より「補食」として1日で計4回食で摂取してもらうのが望ましいです。補食の内容は小さいおにぎり・季節の果物・ロールパンにハムや野菜挟んで・市販品なら赤ちゃん用せんべい・クッキー・飲み物は麦茶や牛乳を取り入れてみましょう。



☆ 汗をかく季節スポーツ飲料って飲んでもいいの？

イメージとしては、身体に吸収しやすいので摂取することが多いですが、糖分がかなり多く含まれています。500mlのペットボトルにスティックシュガー(1本3g)約10本程含まれています。

水分補給という点では、水やお茶を中心にしてください。麦茶で充分ミネラルは補給できます。

ただし、発熱が続き脱水状態を防ぐために、お医者さんにイオン系やスポーツ飲料を勧められる時は飲んでください。

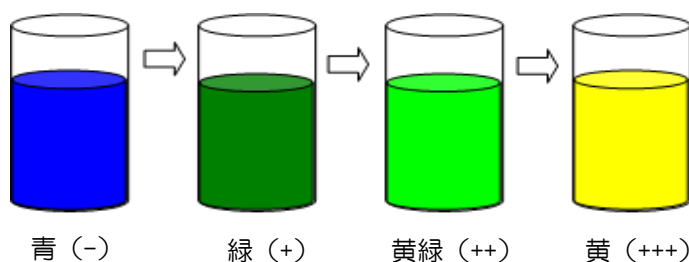


☆ う蝕活動性試験について

歯垢を媒体とした検査で「う蝕活動性試験」を1歳6か月児健診で実施しています。

(検査方法)

- I 滅菌済みの綿棒で歯の面をしっかりとこする。
- II チェック溶液に綿棒を漬ける。
- III 37℃・48時間培養する。
- IV その後チェック溶液の色で判定する。



心配なし

やや危険

危険！

非常に危険！

1歳6か月児時歯科診察時に実施結果、(++)・(+++)の人
毎月第3金曜日に開催「むし歯予防教室」にご案内しています。

むし歯予防教室の内容

- a：資料配布（食生活・仕上げ磨きの方法・卒乳等）
- b：個別指導
- c：フッ化物塗布

☆ 「母乳・哺乳瓶はいつまで？」

健診の頃には卒乳できているのが理想です。

中には2歳まで推奨する助産師さんもいらっしゃいます。

どうしても止めれない時は、2歳のお誕生日までを目標に卒乳することをお勧めします。



☆ 「卒乳の理由は？」

特に、寝る前や夜中の授乳は折角お母さんがイヤイヤの子どもさんを頑張って歯磨きしても、母乳やミルクを飲ませると、上の前歯の裏側（舌側）に乳糖が溜まって、むし歯になりやすくなります。



☆ 「一日何回も授乳している」

ミルク（母乳）を、一日何回もあげているとお腹に溜まり、お腹いっぱいになり食事を摂取できなくなります。

「あまり食べないんです・・・」とよく質問をいただきますがお話を聞いてみると、一日何回もミルクや母乳を飲ませている事が多いです。

1歳8か月を過ぎると、歯もかなり生えそろってきているので、できるだけ、ご飯をしっかり食べる習慣をつけてください。



毎月19日は「かみかみの日」になっています。ご家庭でもお食事の献立にしっかり噛むメニューを取り入れていくように工夫していきましょう。お口の中の構造は、生まれたときは「おっぱいを飲むお口」でしたが、今は「ご飯を食べるお口に」変わってきています。お食事の献立の内容を少し、工夫してみてくださいね。