

生え始めた歯の手入れは？



やさしく
ふいてあげる

Q 生え始めた歯の手入れはどうすればいいのでしょうか？ また、歯の「1」というイメージを与えたいようにする方法はありますか？

A 歯が生え始めてきたら、食事のあと、湿らせたガーゼなどでやさしく歯と歯肉をふいてあげます。赤ちゃんの体の中で口のまわりが一番敏感なところが口をあけなくな

食後に優しくふく

な部分なので、触れられることに徐々に慣れさせてください。

1—2歳のころは、自分で歯をみがくことはできませんが、毛先に慣れるために歯ブラシだけは与えておきましょう。ボ

歯みがきは毎日続けて習慣づけることが基本です。楽しく続けて、歯みがきが大好きな子どもに育てましょう。

(山下あゆみ・鹿児島県
歯科衛生士会地域保健部)

離乳食はいつ始めたら？



スプーンに慣れさせよう。

Q 離乳食はいつごろから始めればよいのですか。また、量や回数、あげるタイミングなどを教えてください。

A 生後三—三カ月ごろになったら、母乳やミルク以外の味やスプーンに慣れさせるため、果汁や野菜スープをあげてみましょう。最初は一さじ

4—6カ月が目安

から、徐々に量を増やして一日十さじぐらいまでが目安です(これが離乳食の準備です)。

生後五カ月くらいになると、赤ちゃんは大人の食べているものに興味を示し始め、欲しそうにし

ます。赤ちゃんの成長に合わせて進めましょう。

回数は開始一カ月間は一日一回。生後六カ月からは八カ月は二回。九カ月からは三回が目安です。

(町田美由紀・鹿児島市保健予防課管理栄養士)