

1 歳～1 歳半

歯みがき

歯は何本生えていますか？ 幼児期の歯みがきは、自分でするのは習慣づけの意味のほうが大きく、仕上げみがきが汚れを取る役割です。どちらもできるようになって欲しいですね。この時期は、まだ仕上げみがきもきちんとできないと思います。まずは膝に寝転んで口を大人に見せ、触らせることから始め、ガーゼ拭き、歯ブラシみがきの順でだんだんできるようになったら良いです。また、歯みがきがきちんとできるようになるまでは、何かを食べたら最後に必ず口に水（またはお茶）を含んで、グチュグチュする習慣をつけるようにしましょう。初めのうちはグチュグチュ、ゴクンで構いません。それだけでも虫歯予防に効果があります。どうしても歯みがきができない子には、乳酸菌の虫歯予防剤もあります。歯医者さんなどにご相談ください。



むら食い

1 歳の頃は、ご飯ばかり、納豆ばかり、牛乳ばかりなど、気に入ったものばかり食べたがったり、食べる量が極端に多い、少ないなど「むら食い」の時期です。赤ちゃんのポッチャリ体形からだんだんホソリ始めるので、体重が増えない、やせてきたと心配される場合がありますが、どれも一時的なものです。活発に動き、機嫌よくしていれば、心配ありません。食べさせようと無理強いしたり、追い掛け回して食べさせたり、機嫌をとって食べさせようとしたりしなくても良いです。時間を決めて、食べないものは下げてしまいましょう。食事とおやつをある程度、時間を決めることで、だんだん、メリハリのついた食習慣と虫歯予防、食事への集中などをゆっくりゆっくり覚えていくものなのです。また、この時期のおやつは、小さな胃袋で離乳完了期を迎える赤ちゃんにとっては、大事なエネルギー源になります。いわゆる「おやつ」らしいベビーせんべいやボーロなどだけよりも、軽い食事（おにぎり、残っているおかず、パンと果物など）を中心にして、3 食では取りきれない栄養とエネルギーを補給する役割があることを知って与えてください。



発達の凸凹

小さい、大きい、体調を崩しやすい、言葉が遅い、目が合いにくい、かんしゃくがなかなかおさまらない、こちらの言うことが伝わらないように感じる、友達と遊びたがらない、偏食がひどい、攻撃的な行動が多い、集団行動ができない、じっと座ってられない、などの心配事が重なって、困っている場合は、子育ての相談機関、児童発達支援施設、医療機関へ一度ご相談ください。発達の具合が凸凹していて本人も周囲も困った状況である場合、その理由を知り、適切な対応をすると、無駄な不安や心配、叱りやイライラを減らすことができるかもしれません。



PI 6に「気になったら相談してみるとよいかもしれないよ」という内容をリストにしました。

チェックしてみてください。