



子育て応援だより

今回のテーマは
『トイレトレーニング』
『歯科』

暖かくなり夏に向けて、トイレトレーニングを考えているお母さんもいるのではないのでしょうか。薄着の季節は、すぐにズボンやパンツを脱ぐことができ、洗濯物も乾きやすいのでチャレンジしやすい季節です。今回は、「上手くいかしら…」と不安も多いトイレトレーニングのポイントを紹介します。

始める時期

- ・ 独り歩きができる。
- ・ トイレに興味を示す。
- ・ おしっこの間隔が1～2時間以上あく。
- ・ 簡単な言葉が理解できる。



スムーズに移行できるのは2～3歳頃がよさそう。



お母さんの気持ちや
時間に余裕があるか
どうかも大切！

ポイント

- ◆ 成功した時は一緒に喜びましょう。お母さんの喜ぶ姿は、子どものやる気を育てます。
- ◆ うんちやおねしょのトレーニングは、同時期に頑張らなくても大丈夫。
(日中のおしっこより遅くなる場合もあります。)
- ◆ トイレトレーニングの**主役はお子さん**です！
お子さんのペースに合わせて進めましょう。
焦らない・叱らない・比べないという気持ちで、
あたたかく見守りましょう。

進め方

- ✿ 大人のトイレの様子を見せてあげたり、絵本や人形遊びの中でイメージをふくらませてあげましょう。
- ✿ 幼児用便座や好きなキャラクターグッズ、ごほうびシールなど**トイレが楽しくなるような環境**作り。
- ✿ 朝起きた時やお昼寝後にオムツがぬれていなかったら、トイレやおまるに誘ってみましょう。
- ✿ 上手くできた時は、「**おしっこ気持ちいいね**」「**上手にできたね**」とたくさん褒めてあげましょう。
- ✿ 出ない時は、「**また今度行こうね**」とポジティブな声かけも忘れずに！

上手くいかない時は…

思うように進まずお母さんが疲れていたら、お子さんも疲れているかもしれません。思い切って一度休憩し、時期を変えて再チャレンジしてみるのもいいですね。



歯のお話

- ・ 乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯。
- ・ 生後 7～8 か月ごろ、下の前歯から生え始め、3 歳頃に 20 歯生えそろいます。
(生える時期や順番には個人差があります)

生え方、歯の色、歯並びなど気になる時は、
歯科医に相談しましょう。



はみがきの方法

- ・ 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯を磨く。
- ・ 乳歯が生え始めたら保護者のひざにあおむけに寝かせ、子どもの歯を観察する。(歯を数える)
- ・ 歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせてあげましょう。



歯みがきの方法については、大分市保健所の「はじめての歯みがき教室(1歳児歯科相談)」や「2歳の歯みがき教室(2歳児歯科相談)」などの歯科相談で相談できます。