



# わくわくひろば もあ通信

2026年  
2月1日発行

子育てお役立て情報



ながと子育てナビは  
こちら

感染症対策として有効とされる「手洗い」「うがい」  
「消毒」赤ちゃんはどうしたらいい？

## ★赤ちゃんの手洗いはしたほうがいい？

離乳食前やお出かけ後は、大人だけでなく、赤ちゃんも手洗いが大切です。抱っこしながら、洗剤で赤ちゃんの手を洗い、よく洗い流しましょう。手洗いが難しい時期はお湯で絞ったタオルや、ウェットティッシュでふくだけでもいいでしょう。

## ★赤ちゃんはうがいできません。いい方法は？

のどが乾燥していると、ウイルスが入りやすいとされています。赤ちゃんは、うがいの代わりに、こまめな水分補給を心がけて。決まった授乳時間のほか、外出中、大人ののどが渴いたとき、帰宅後などに授乳や水分補給を。1回に飲む量は少量でOK。部屋の湿度も大切です。(湿度の目安は50～60パーセント)

## ★赤ちゃんの手にアルコール消毒液はつかっていい？

刺激になることがあるので、確認してからにし、大丈夫なら使ってOKです。感染症の中には、アルコール消毒が効かないものも多いので、手洗いが基本です。



乳幼児食育セミナーの講師であり、歯科衛生士・健口教育指導士の小宮美子先生の第2回目のコラムを掲載します。

## NO2 仕上げ磨きのポイントについて

\*歯ブラシ・歯磨きの準備は「歯が生える前」から ～スキンシップと、大人の「感じ取る力」を育てる～

歯磨きの練習は、歯が生えた日から急に始めるものではありません。

それよりも、\*歯が生える前のスキンシップ\*を通じて

大人が「子どもの口の中の状態を感じ取る力」を育てていくことがとても大切です。

ほっぺや唇、歯茎をやさしく触れながら、

○柔らかいときの感じ

○緊張して硬くなっているときの感じ

この「粘膜の硬さ・柔らかさの違い」を大人が知ることが、歯磨きの準備の第一歩になります。



\*仕上げ磨きの成功の8割は「大人の感覚づくり」と「子どもの安心」\*

～緊張とリラックスの違いを、大人がつかむことがカギ～

仕上げ磨きがスムーズにいくためのカギは、\*子どもがリラックスして口の中を委ねられること\*そしてそれを可能にする、\*大人側の「粘膜の変化を感じ取る感覚」\*です。

大人が触っただけで、○「今日は緊張してるな」 ○「今は力が抜けてリラックスしているな」と気づけるようになると、歯磨きに入るタイミングや力加減をつかみやすくなります。

つまり、

\*「緊張」と「リラックス」という相反する状態を大人が体感として理解し、歯磨きのときに最適なリラックス状態を選ぶことができるようになること\*

これこそが、仕上げ磨きを無理なく進めるための勘所なのです。

親が、落ち着いて向き合える環境が整えば、子どもの安心感も自然と高まり、「お口を任せられる子」へと育っていきます。

