



仕上げみがきお助けマニュアル

イヤイヤ期に突入! どう乗り切る?



泣き叫ぶ? がんとして口を開けない? 逃げ回る?
仕上げみがきが直面するこの試練の日々。乗り越えるにはどうしたら?!

原因

- 成長し 自我が芽生えた。
- 自由に遊びたい/ 動きたい。
- みがかく人の顔が必死で怖い。
- 歯ブラシがあたって痛い。
- みがかく人の爪があたって痛い。

◀お子さんから見た仕上げみがきの中のお母さんってこんな感じかも。

対策!

①ビデオや歌で楽しく!

楽しい雰囲気や仕上げみがきをしましょう。「おかあさんといっしょ」の定番ソングや人気の「はみがきのうた」(東京ハイジ、YouTube)など、お気に入りのビデオが見つかるとういですがね!

②いろいろな味の

歯みがき剤で!

子ども向けの歯みがき剤やジェルとして、りんごやぶどうなど、色々な香味的ものが売られています。いくつかそろえて「今日は何味?」と選べると楽しいですね。

③みがかく係を交替!

いつもお母さんがみがかいているなら、ぜひお父さんに。慣れない分やさしくみがかいてくれる?ので子どもに結構好評です。忙しいパパなら、仕上げみがきでお子さんとの貴重なスキンシップに。

④無理なときはお休みで。

歯みがきはとても大事。でもたまのお休みなら大丈夫。次の日すぐに虫歯ができるわけではありません。「今日はもう無理」という日は「明日必ずね」と約束して、お休みもありです。



カンタンで おいしい!

残った新玉ねぎ活用法! 「牛肉と玉ねぎ セロリの炒めもの」

主材料(4人分)

- 牛肉(こま切れ) …100g
- A 酒…大さじ1
- 塩…少々
- 玉ねぎ…1個
- セロリ…1本
- 花椒(ホール) …小さじ1~2
- オリーブ油 酒 しょうゆ

作り方

- ①牛肉はAをふって混ぜる。
- ②玉ねぎは縦半分の1cm厚さに切る。セロリの茎は斜め薄切りにし、歯は刻む。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して花椒を炒め、香りが立ったら①を炒める。肉の色が変わったら端に寄せて玉ねぎとセロリの茎を炒め、しんなりしたら肉と炒め合わせる。酒大さじ1を回しかけ、ふたをして30分蒸らす。
- ④セロリの葉としょうゆ大さじ1を加えてからめる。

※花椒とは…
辛みがもち味の中国山椒の実。



今月のおすすめは、「チェックアップジェル」

まだうがいのできない小さなお子さんにも使えます。何度も催促されるほどおいしい味ですよ!

(レモンティー/ピーチ/グレープ/バナナ)通常580円⇒税込520円! (ミント)通常630円⇒税込560円!

