

✧ おくちのケア情報 ✧

幼児期の歯みがき コツとポイント



おやすみ前はしっかりと歯みがきしよう



歯みがきは1日1回以上、
夜寝る前は必ずみがく習慣を
つけましょう。

仕上げは寝かせみがきで



寝かせてみがくと、奥歯までよく見えます。

おうちの人のお膝の上に
頭を乗せてみがきます。
くちびるやほほを指で
よけながら、みがきましょう。

歯ブラシはペンを持つように



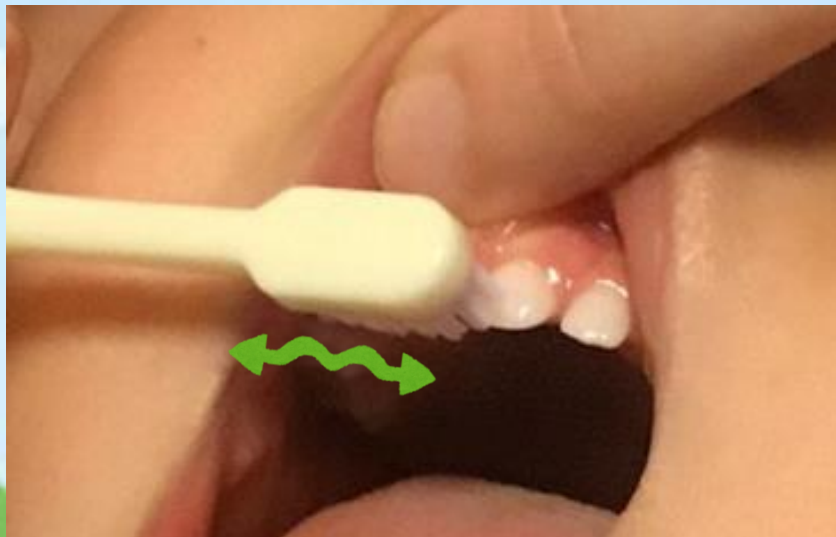
歯ブラシは、**ペン**を持つように
軽くにぎります。

歯ブラシは、

- **毛が密集**している
- 毛足は短めで**平らにカット**
- **ヘッドは小さめ**

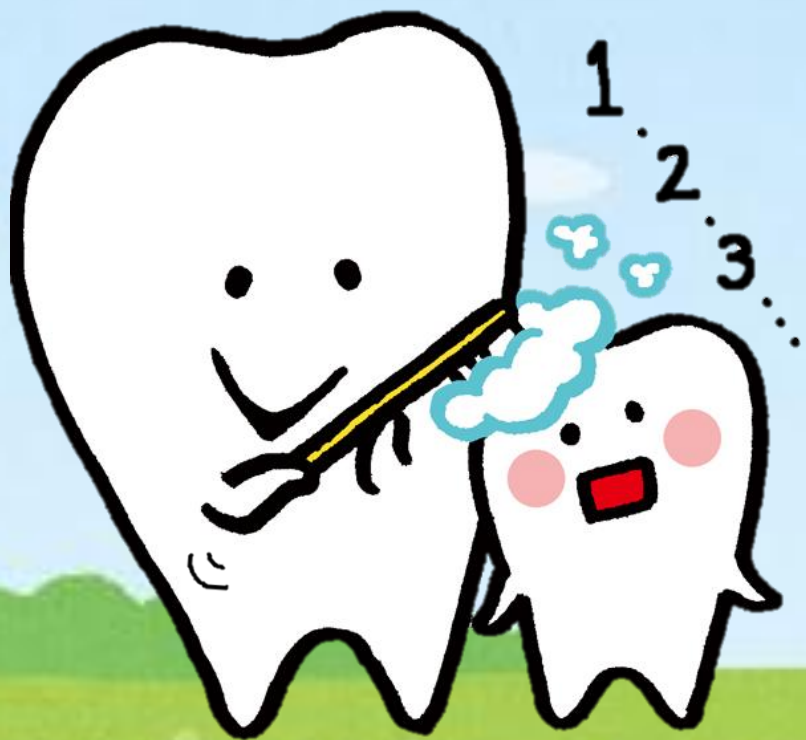
のものがおすすめです。

歯ブラシの動かし方



歯ブラシを歯の表面に
直角に当てます。
歯と歯ぐきの境目にあてて
小刻みに横に動かすようにして
みがきます。

1か所につき10回こすりましょう



歯の一つの面につき
「10回」歯ブラシを動かして
みがくと、きれいになります。

上唇小帯をガードしよう

上唇小帯



上唇小帯に歯ブラシが当たると
痛がっていやがることがあります。



くちびるをよける指で
上唇小帯をかくす



指でかくして保護しながら
前歯をみがいてあげましょう

前歯のみがきかた

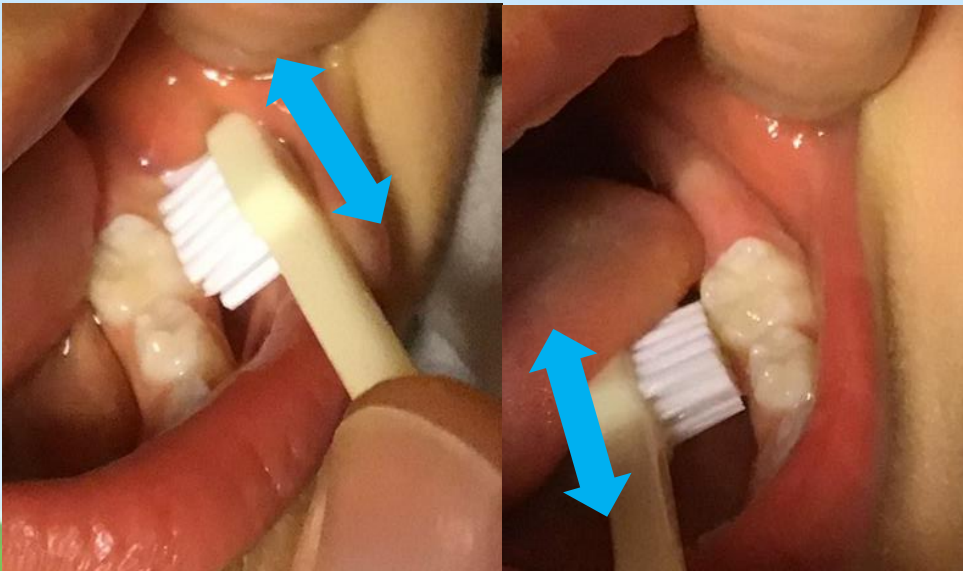


くちびるをよけて、歯と歯ぐきの境目が見えるようにしてから歯ブラシを当てます。



裏側は、歯ブラシを縦にして当ててみがきます。

奥歯のみがきかた



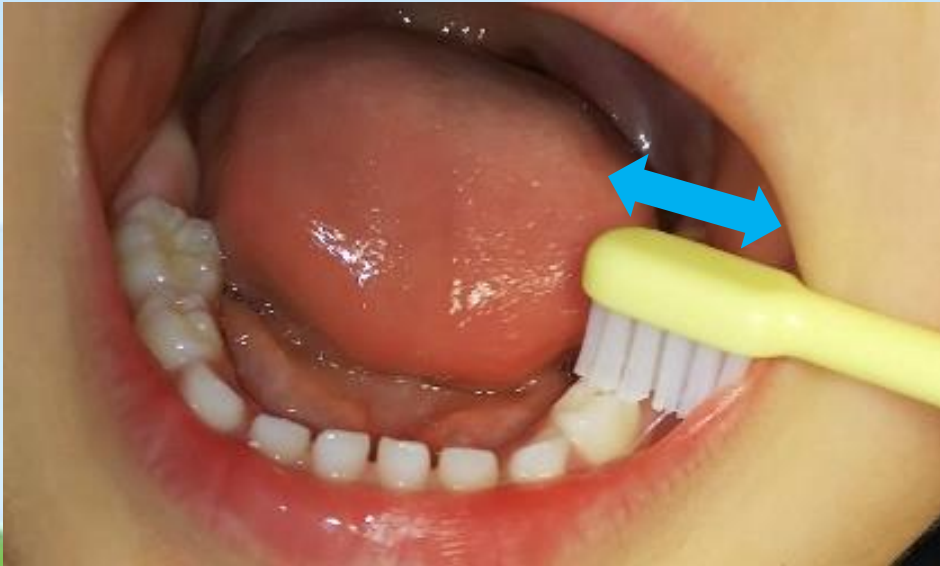
ほほ側は…

ほほの粘膜を指でよけて、
歯と歯ぐきの境目が見えるように
してから歯ブラシを当てましょう。

べろ側は…

舌をよけて、毛先を歯の根元に
しっかり当ててみがきます。

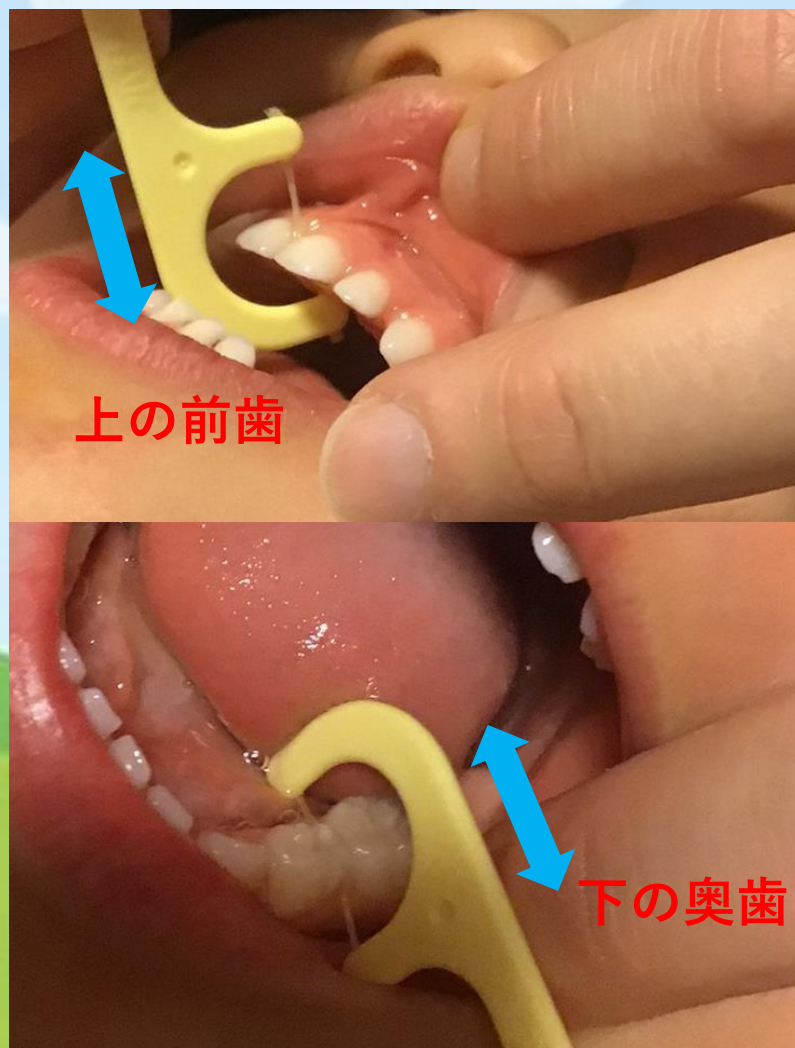
奥歯のみがきかた



噛む面は…

歯ブラシを**お口の横から入れる**とうまくみがけます。

デンタルフロスを使おう



上の前歯や、奥歯には
デンタルフロスを使いましょう。

歯と歯が密着しているところは
歯ブラシの毛が届かず、むし歯に
なりやすいので、ぜひ使ってみま
しょう。

いやがってうまくみがけない時



いやがって体や顔を動かして
しまうこともよくありますね。

その場合は…

お子さんの両腕を、おうちの人の
両太ももの下にはさんで
押さえます。

手早くみがいてあげましょう。

たくさんほめてあげましょう



終わったあとは、頑張ったことを
ほめてあげましょう。

うまくみがけなかった日も、
ほめてあげることで、これからの
頑張りにつながります。

自分みがきにもチャレンジ



お子さんにも歯ブラシを持たせ、自分で歯ブラシを口の中にいれることにも慣れていきましょう。

※お子さんが歯ブラシを持っているときは、必ず目を離さないようにしましょう。