

歯みがきのコツ♪



9月は「歯みがきのコツ」です。歯科衛生士からの歯みがきのポイントをお伝えします。

☆歯みがきの準備をはじめましょう！

子どもの口の中はとても敏感です。まずは、歯が生える前からほっぺたやお口のまわりをさわって、さわられる感覚になれさせましょう。

保護者の方も、笑顔
いっぱいタッチ！



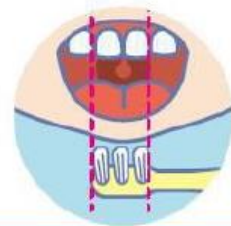
赤ちゃんの歯

歯ブラシの準備をしましょう！仕上げみがき用と子ども用の歯ブラシがあるとよいです

柄が太く短い
子ども用



柄の長いもの
大人の握りやすい
仕上げみがき用



ブラシの大きさは
前歯2本分程度

☆上の前歯が生えたら、歯みがきをはじめましょう！

<歯ブラシの持ち方>



鉛筆を持つように
少し短めに握ります

<歯ブラシの動かし方>



歯の面に直角にあて優しく
シャカシャカと動かします

☆歯みがきの注意ポイント！

こどもが自分でみがいた後に、1日1回は大人が仕上げみがきをできると良いです。

<上唇小帯に注意！>

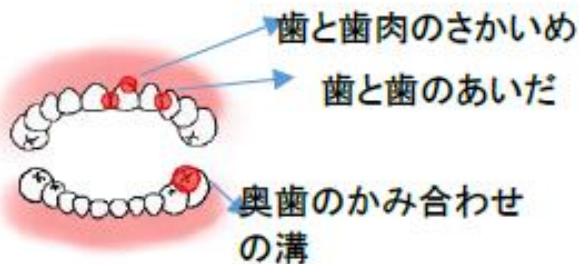


上唇小帯(上唇の裏側と歯肉をつなぐひものようなもの)に注意！歯みがきの時に歯ブラシの毛先が当たると、歯みがきを嫌がる原因になります

歯ブラシを持っていない手の人差し指で
上唇小帯をカバーすると良いです



<むし歯になりやすいところ>



2歳まで最もむし歯になりやすいのは上の前歯
歯と歯の間や
歯と歯肉の境目に注意！

<仕上げみがきの姿勢>

口の中がよく見えて、仕上げみがきがしやすいのは寝かせた姿勢です。
しかし寝かせみがきを嫌がるお子さんには座らせる、立たせて後ろから支える方法もあります。
お子さんに合った方法でみがきましょう。



保護者の方は笑顔でみがきましょう！

そして泣いても暴れても終わった後は、きれいになったね、
がんばったね、とほめてあげましょう。