

“仕上げみがき”はしていますか？

お父さんやお母さんの歯みがきしている姿を見て、徐々に自分で歯みがきするのを覚えていきます。むし歯予防のために、赤ちゃんのころから歯みがき習慣をつけることが大切です。



ママごはん
デンタルクリニック

《第1回》
お子さんの歯を
みがいてあげよう

1歳くらいまでは抱っこで、 1歳を過ぎたら寝かせて仕上げみがき

抱っこみがき

抱っこして、保護者側の子どもの手を保護者のわきの下に挟みます。

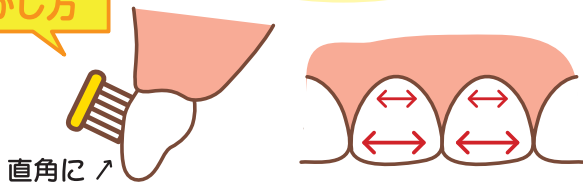


寝かせみがき

1歳を過ぎる頃からは、寝かせてみがきます。



歯ブラシの 動かし方



- ①頭を固定します。
- ②唇をやさしく押し上げ、歯がよく見えるようにします。
- ③歯ブラシを鉛筆持ちで軽く握り、子どものほほに手を固定します。
- ④歯に歯ブラシの毛先を直角に当て、毛先が広がらない程度の力で1~2本ずつやさしくみがきます。

歯みがき粉はいつから？

最近の歯みがき粉にはむし歯予防に効果のあるフッ素が入っており、初期むし歯の再石灰化を促進し、歯を強くします。歯みがき粉を嫌がらなければ、いつから使用してもかまいませんが、通常は吐き出しができる1歳半頃からがいいでしょう。



協力/ 三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん(三重県)

