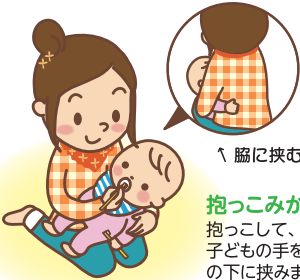


仕上げみがきはしていますか？

むし歯予防のために、赤ちゃんの頃から歯みがき習慣をつけることが大切です。

〈1歳前後〉 保護者みがき

乳歯が生えてきたら歯みがきの習慣づけを始めます。



↑ 脇に挟む

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脇の下に挟みます。

〈2歳前後〉

自発的な歯みがき習慣づくり

この頃からフッ化物配合の歯みがき剤を使用しましょう。



ママごはん デンタルクリニック

《第14回》 お子さんの歯を みがいてあげよう

〈3歳前後〉 練習みがき

自分で上手にみがけるように教えてあげましょう。



歯みがきを嫌がる場合

理由	解決策
触られたくない	乳歯が生えてきたら、いきなり歯ブラシを使うのではなく、ガーゼで拭いて少しずつ慣れさせましょう。
歯みがきが痛い	痛みが原因の時もあります。子ども用のヘッドの小さい歯ブラシを使い、やさしくみがいてあげてください。あまり時間をかけすぎると子どもは疲れてしまうので、さっとみがくのもポイントです。
イヤイヤ期	どの歯ブラシ？ 誰に仕上げみがきをしてもらう？ なんの歌に合わせてみがく？ など子どもに選ばせてあげましょう。
眠い	夜、遅い時間にならないように歯みがきの時間を決めましょう。

甘い歯みがきジェル、歯みがきの歌や動画、ぬいぐるみなどを使いながら、たくさんお話をして楽しい歯みがきタイムにしましょう。上手にできたらいっぱい褒めてあげましょう。

上手な仕上げみがきのポイント

- ① 子どもを上向きに寝かせる
- ② 唇をやさしく押し上げ、歯がよく見えるようにする
- ③ 歯ブラシを鉛筆持ちで軽く握り、子どもの頬に手を固定する
- ④ 毛先が広がらない程度の力で1～2本ずつやさしくみがく



はい、あそびして...



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)

