

「仕上げみがき」していますか？

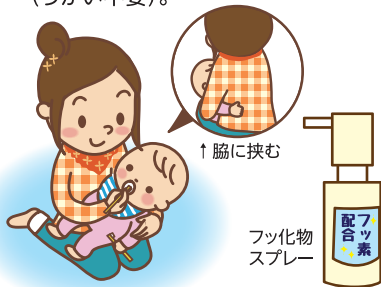
“歯みがきは大切！”とわかっていても、泣いたり、逃げ回ったりする子どもたちにヘトヘト…。

そんな日常に、少しでも役立つ知恵をご紹介します。

◆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。ガーゼを指に巻き付けて拭くことから始めても構いません。

フッ化物スプレーも使用できます(うがい不要)。



◆2歳前後：

自発的な歯みがき習慣づくり

子ども自身が歯みがきを始める時期です。仕上げみがきは、鉛筆持ちで毛先が広がらない力で1～2本ずつやさしくみがきます。

◆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。歯ブラシは、子どもが噛んで開いてしまってもいいものと、仕上げみがき用の整ったものがあるとベター。危険なので、くれぐれも歯ブラシをくわえたまま歩いたりしないよう注意を！

ママごはん
デンタルクリニック

《第26回》

お子さんの歯を
みがいてあげよう



▶歯ブラシの選び方

子どもの歯ブラシは、ヘッドが乳臼歯1.5本分で、毛足は短めがオススメです。歯と歯の間もむし歯になりやすいので、デンタルフロスを使いましょう。



▶歯みがき剤は使った方がいいの？

ほとんどの歯みがき剤にはフッ化物が含まれていて、むし歯予防が期待できます。色んな味や泡の少ないジェルタイプもあるので、ブクブクうがいができるようになったら使用しましょう。歯みがき後は、うがいをしすぎてフッ化物を流してしまわないようにしましょう。



▶歯みがきを嫌がる場合

歯みがきの歌や動画、ぬいぐるみなどを使いながら、楽しい歯みがきタイムにしましょう。



子どもが動いて危ないときは、頭や手足を軽く固定して、むし歯になりやすいところから、素早くみがくのがコツです。終わったらいっぱい褒めてあげましょう(ココ大切です!)

仕上げみがきは小学校3年生ぐらいまで、歯みがき後のチェックは小学校高学年までするのが理想的です。

かかりつけ歯科でチェックやアドバイス、フッ化物塗布を受けることも有効です。



日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん(三重県)



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>