



今回のテーマは・・・「むし歯予防 歯みがき」です！

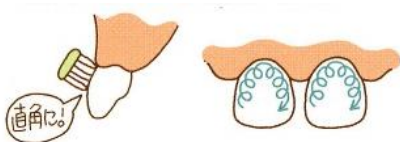
乳歯が1本でも生えてきたら仕上げみがきをはじめましょう。むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。小学生の低学年くらいまでは仕上げみがきが必要となるので、幼児期から上手な仕上げみがき習慣を身につけましょう。

歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように少し短めににぎりましょう。



歯ブラシの動かし方



歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯ぐきの境目は円をかくように小さくコチョコチョ磨きをします。

上唇小帯を守る

上唇をめくるとひものような部分があり、それを小帯といいます。歯ブラシがあたると痛いので、歯ブラシを持っていない方の人差し指でおさえるようにしてあたらないように守ってあげましょう。



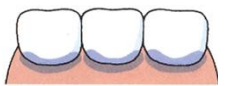
子ども専用歯ブラシを持つとう

子ども専用の歯ブラシを自分で持たせカミカミさせることで歯ブラシの感触に慣れさせましょう。初めのうちは、のど突き防止が付いている物がおすすめです。

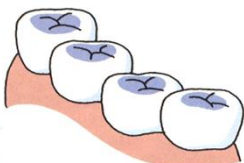


磨きにくい・むし歯になりやすいところ

歯と歯ぐきの間



奥歯のかみ合わせ



歯と歯の間



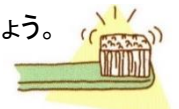
歯みがきの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせてももとひざで挟んで子どもの体を固定します。



仕上げ用歯ブラシの選び方

柄が長めでヘッドが小さく、毛足が短めで毛が密集しているものがおすすめです。毛先が開いたら新しい物に交換しましょう。



歯みがき中の転倒に注意

子どもが歯みがきをするときには危険がないように見守ってあげましょう。

☆☆今月のピックス☆☆

フロスを使っていますか？



歯ブラシだけの清掃効果は約6割です。プラーク(歯垢)がたまりやすい歯肉溝や狭い歯間は歯ブラシの毛先がとどきにくいところです。フロスを併用すると清掃効果は8割～9割にアップします。



特に歯と歯の間がせまいお子さんはフロスを使って磨きましょう。

