

仕上げ磨き始めていますか？

多くのお子さんが、歯を磨かれることを嫌がります。無理をせず、ゆっくりと慣らしていきましょう。

楽しい歯磨きタイムにするために…

まわりの大人が、楽しく歯磨きをしている姿を見せましょう。

歯磨きができたら、たくさんほめてあげましょう。

○歯ブラシの選び方

仕上げ磨き用と自分磨き用の2本、準備しましょう。

仕上げ磨き用	自分磨き用
痛くない歯ブラシを選びましょう ・ヘッドが小さい ・毛はやわらかめ	自分で持ってカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせます ・どんな歯ブラシでもかまいません

○仕上げ磨きの回数

就寝前には必ず磨きましょう。

寝ている間は、唾液が少なくなり、口の中がむし歯になりやすい環境になります。

○姿勢や磨く際の注意点

寝かせ磨きができるようにしましょう。

歯ブラシは鉛筆持ちで、円を描くようにやさしく磨きます。

口唇を指でめくりながら磨きましょう。むし歯になりやすい上の歯の、歯と歯肉の境目まで磨くことができます。

○フッ素入り歯磨き剤の効果

フッ素は、歯の質を強くするため、むし歯予防に効果があります。

「ぶくぶくうがい」ができるようになったら使いましょう。

お子さんが歯磨き剤の味を嫌がる場合は、無理に使う必要はありません。