

# 仕上げみがきのポイント



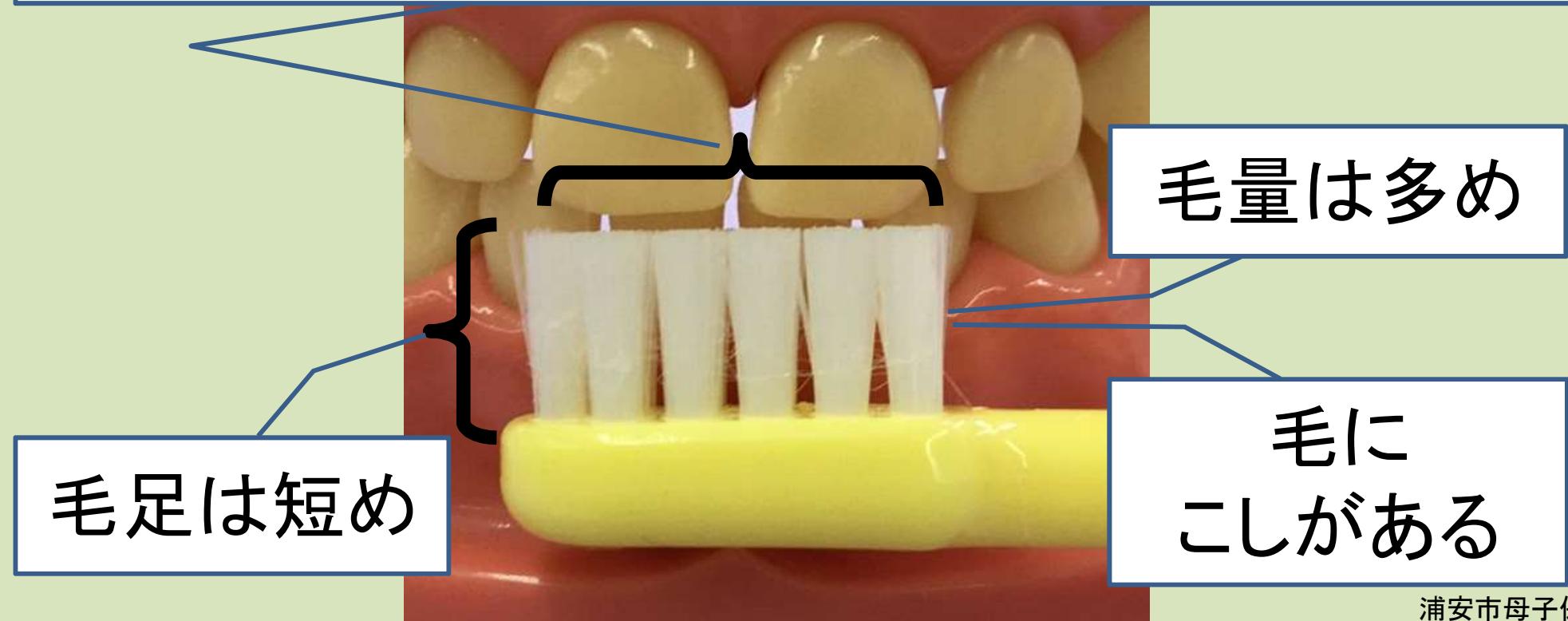
# 仕上げみがき用の歯ブラシを準備する

## ～「歯ブラシの選び方」編を参考にしてください～

### 仕上げ用歯ブラシ

歯ブラシのブラシの部分は、ナイロンやポリエステル製のものがお勧めです

大きさは ブラシの部分が上の前歯2本分くらい



笑顔で  
やさしく



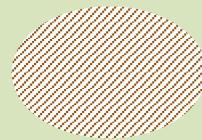
# 仕上げみがきの姿勢

短時間で

- ①みがく人は、 足をひらく
- ②足の間に、 子どもを仰向けに寝かせる
- ③みがく人のもも腿で、 頭や体を固定する

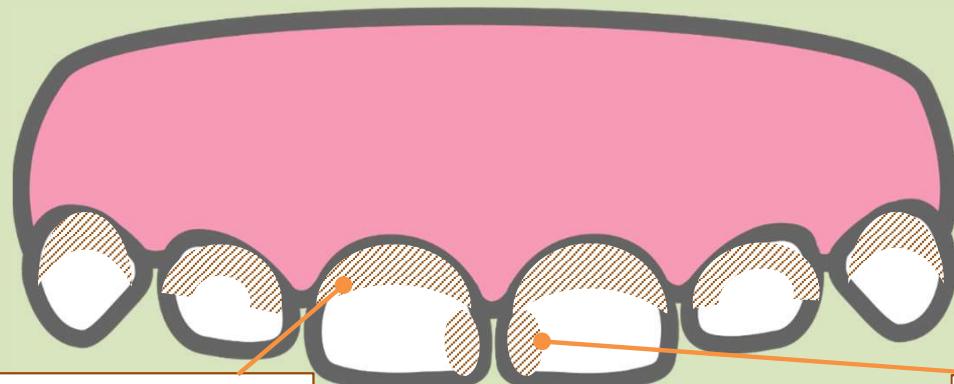


# むし歯のできやすいところをねらおう！



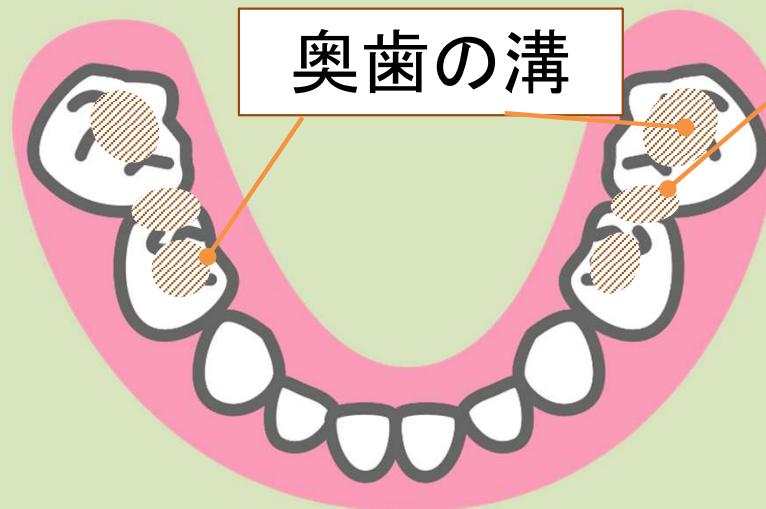
むし歯のできやすいところです。  
ここに歯ブラシの毛先を当てます。

特に上の前歯は  
要注意！



歯肉の境目

歯と歯の間

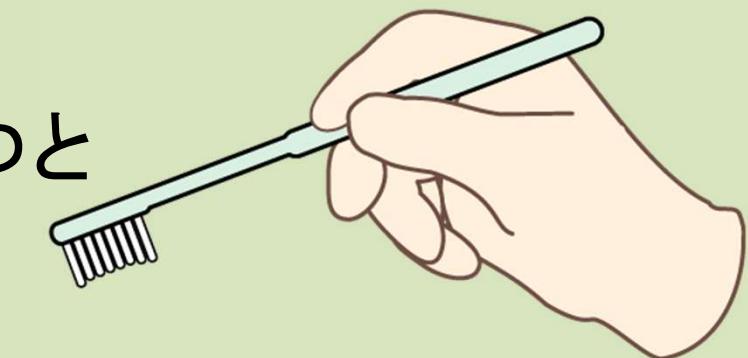


奥歯の溝



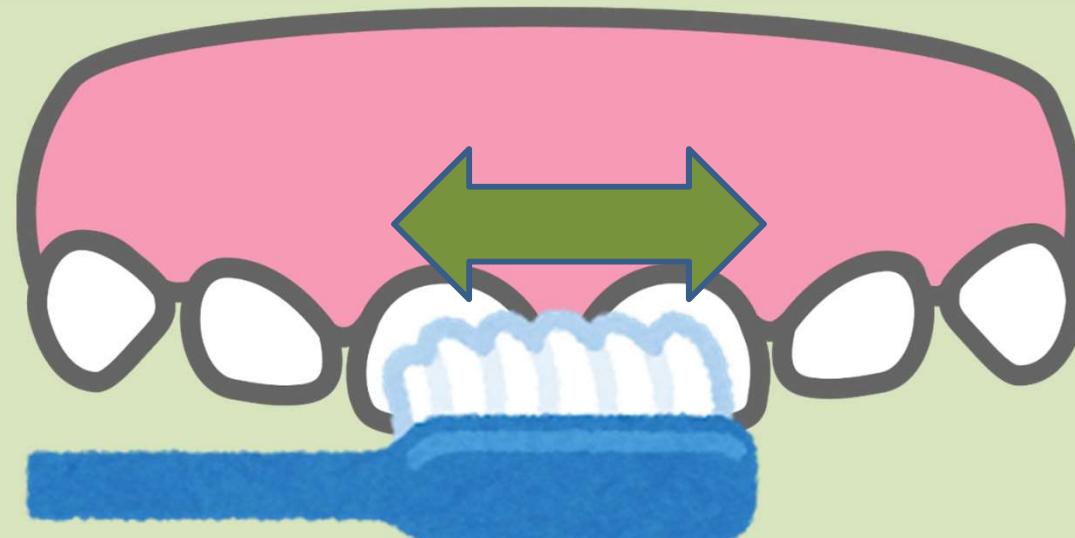
# 歯ブラシの持ち方

親指、人差し指、中指の3本で持つと  
ちょうどよい力加減でみがけます。



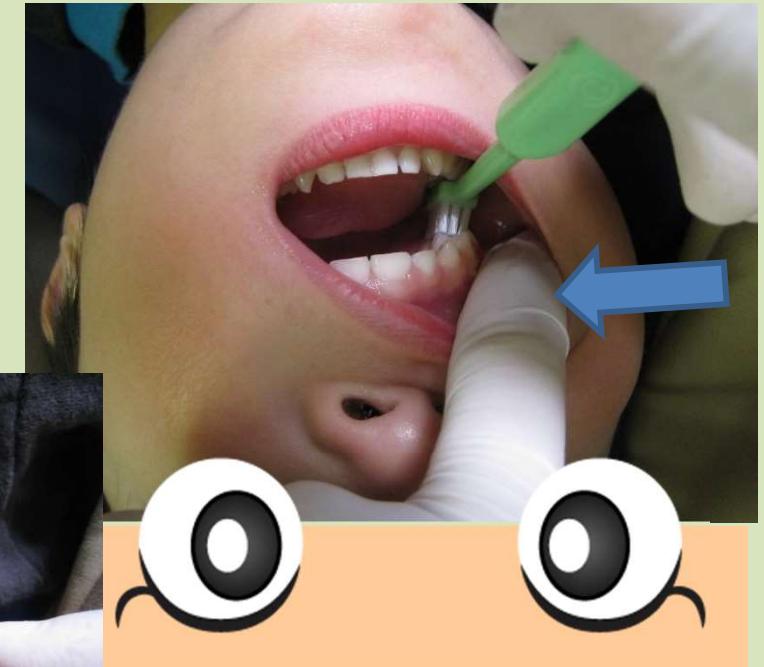
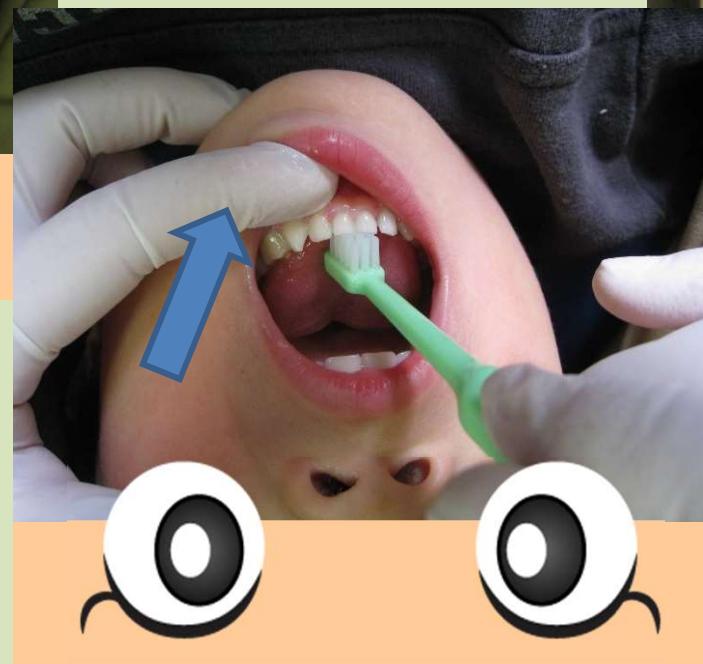
# 歯ブラシを細かく動かし方

- ・歯ブラシを震わせるように、細かく動かします。
- ・歯1本から2本くらいずつみがきます。



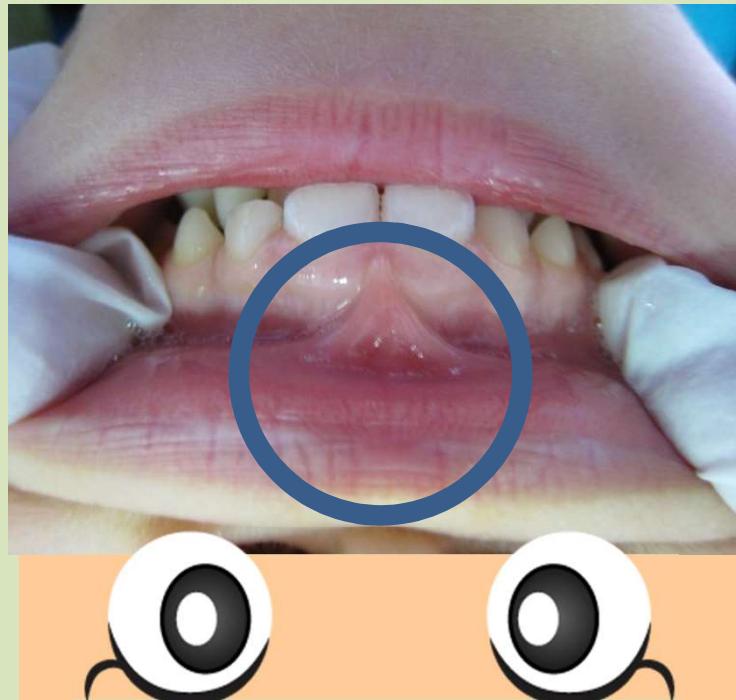
# 頬・唇をよけます

みがく歯がよく見えるように、頬・唇を指でよけます。

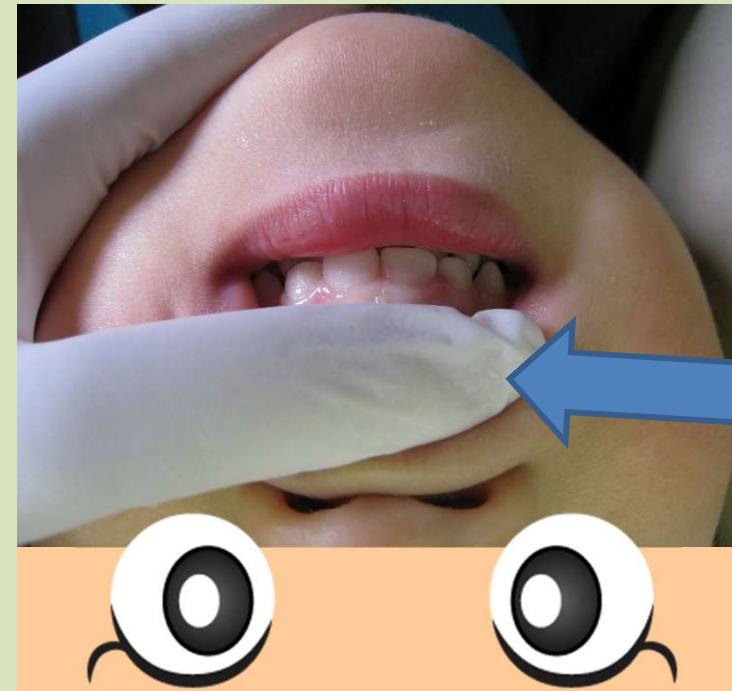


# 上の前歯は、歯みがきを嫌がりやすい

上の前歯の上部に、上唇小帯というすじがあります。  
ここに歯ブラシの毛先が当たると、嫌がります。  
上の前歯をみがくときは、  
人差し指で、すじをカバーしてあげましょう。



○で囲まれたものが、上唇小帯です。



人差し指を横にして、唇をカバーします

歯みがき中は、笑顔で声かけ！  
最後は、ほめて終わりにしてね。

おりこうさん  
ねえ～

きれいに  
なったよ！

笑顔でね

かっこいい  
なあ





3歳くらいまでは、歯みがきを  
泣いて嫌がる子も多いです。  
できることから、少しずつ  
慣らしていきましょう。

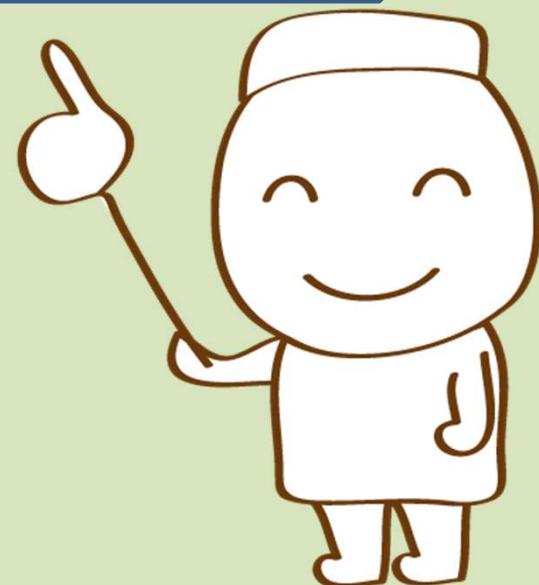
元気な歯育て応援します

ご相談等は、お気軽に浦安市母子保健課へ

電話 047-381-9058

ファックス 047-381-9083

祝日・年末年始を除く月～金曜日 8:30-17:00



浦安市母子保健課