

仕上げみがきのポイント

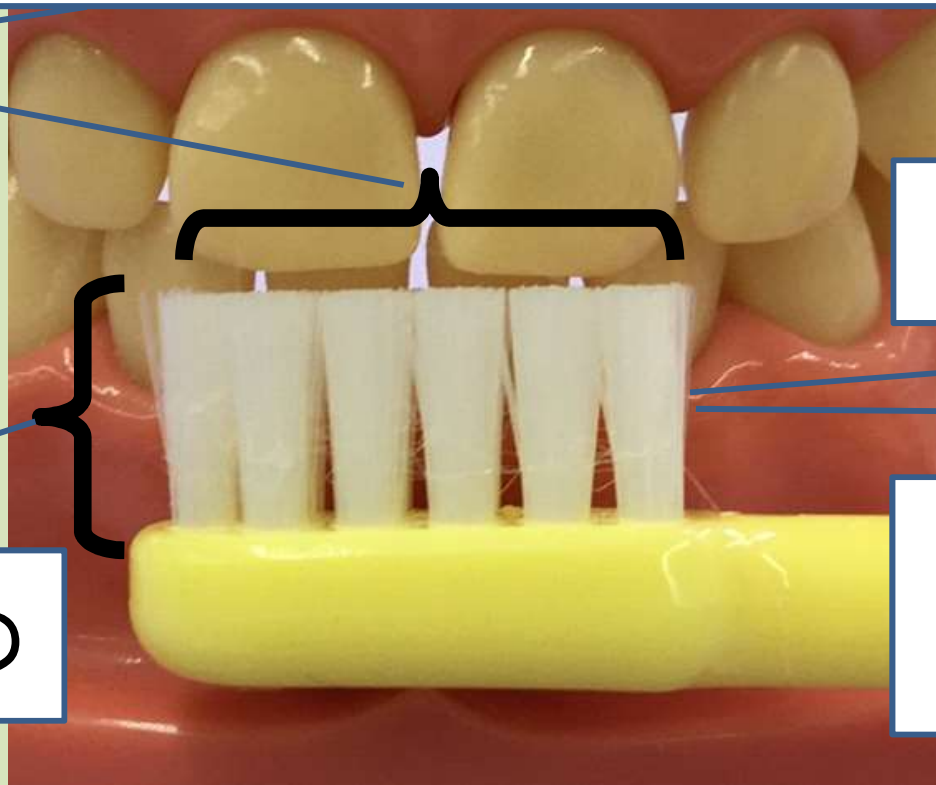


仕上げみがき用の歯ブラシを準備する ～「歯ブラシの選び方」編を参考にしてください～

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



毛量は多め

毛に
こしがある

毛足は短め

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

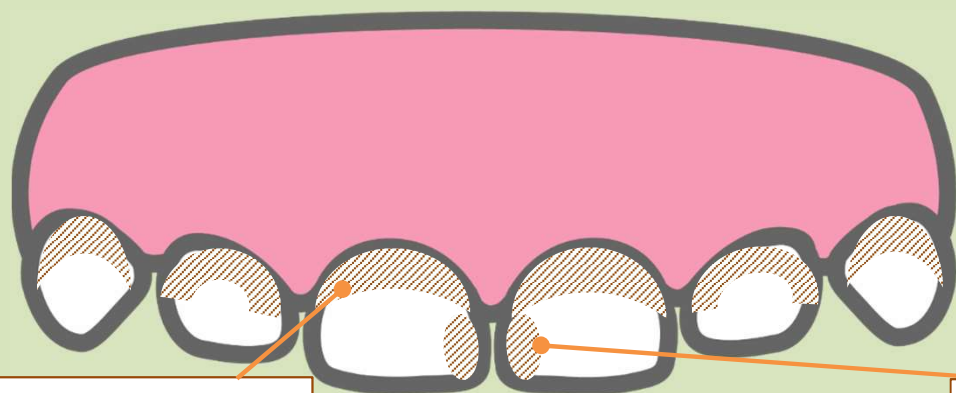


むし歯のできやすいところをねらおう！



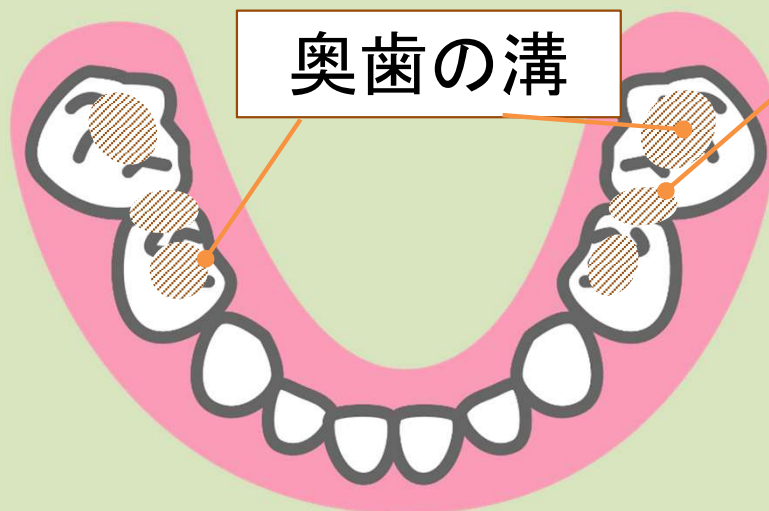
むし歯のできやすいところです。
ここに歯ブラシの毛先を当てます。

特に上の前歯は
要注意！

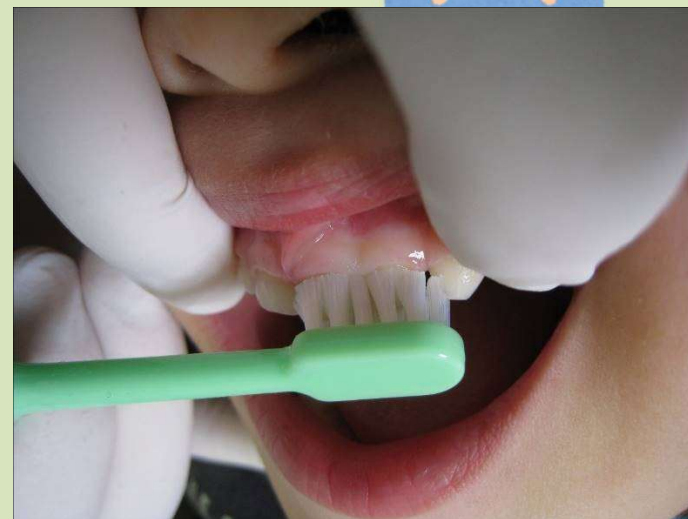


歯肉の境目

歯と歯の間

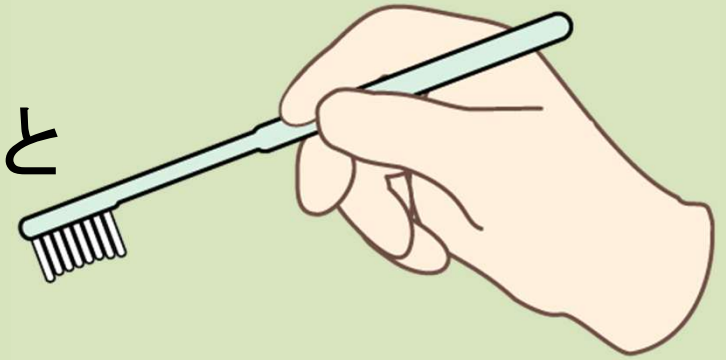


奥歯の溝



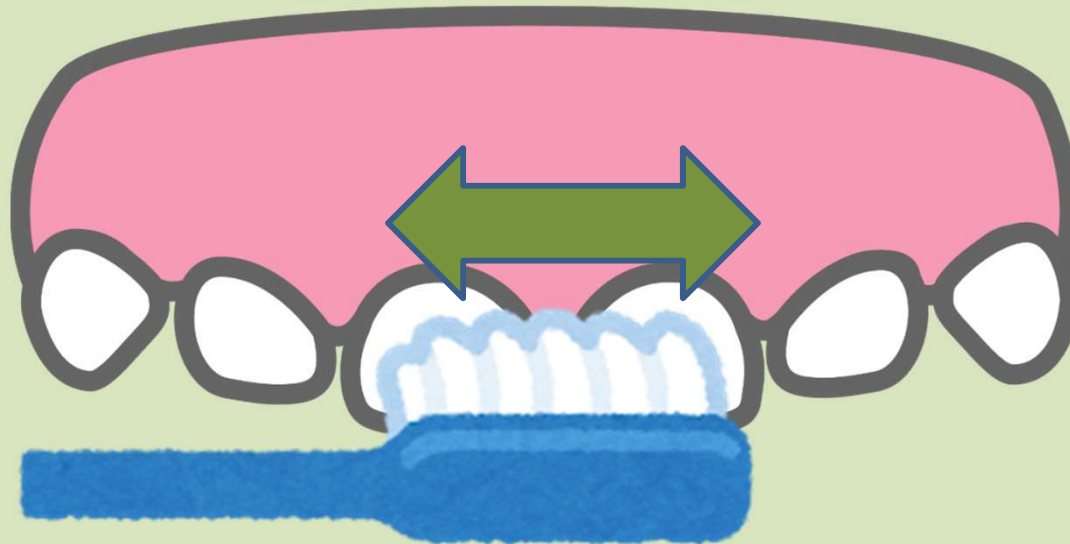
歯ブラシの持ち方

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。



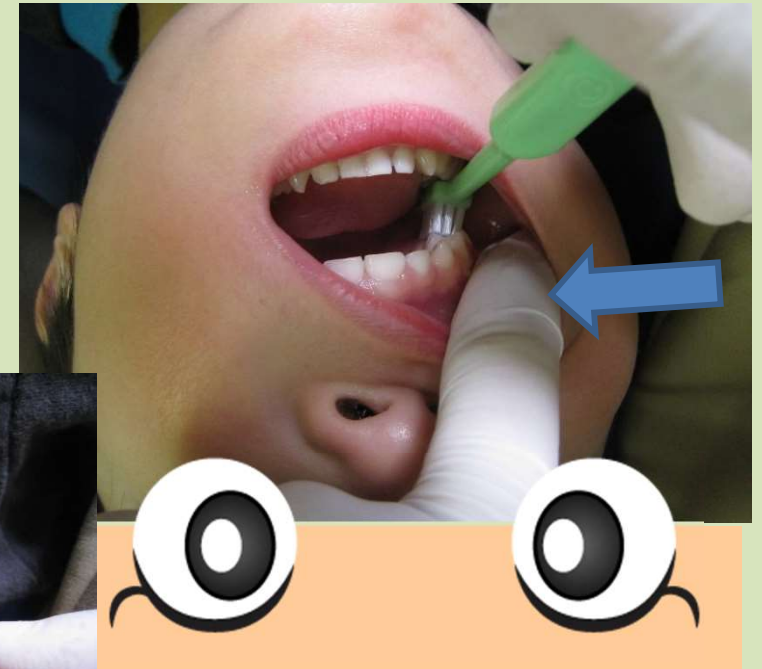
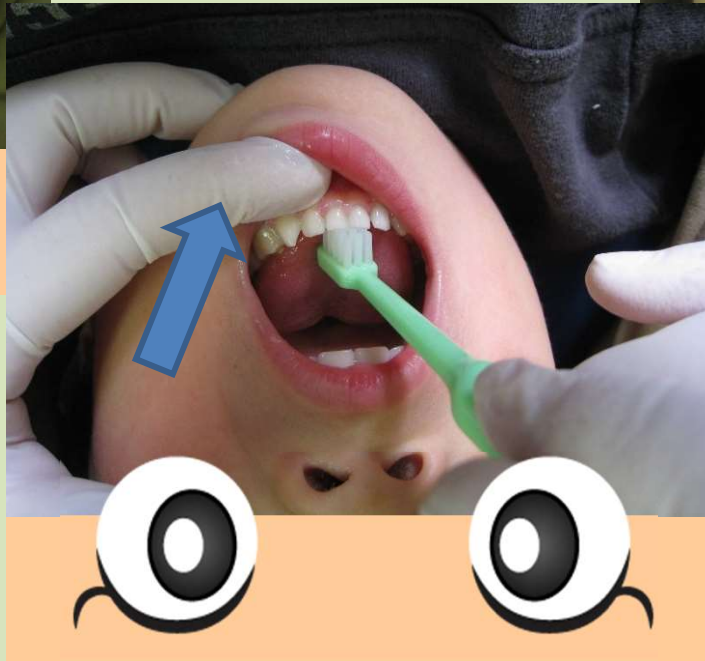
歯ブラシを細かく動かし方

- ・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

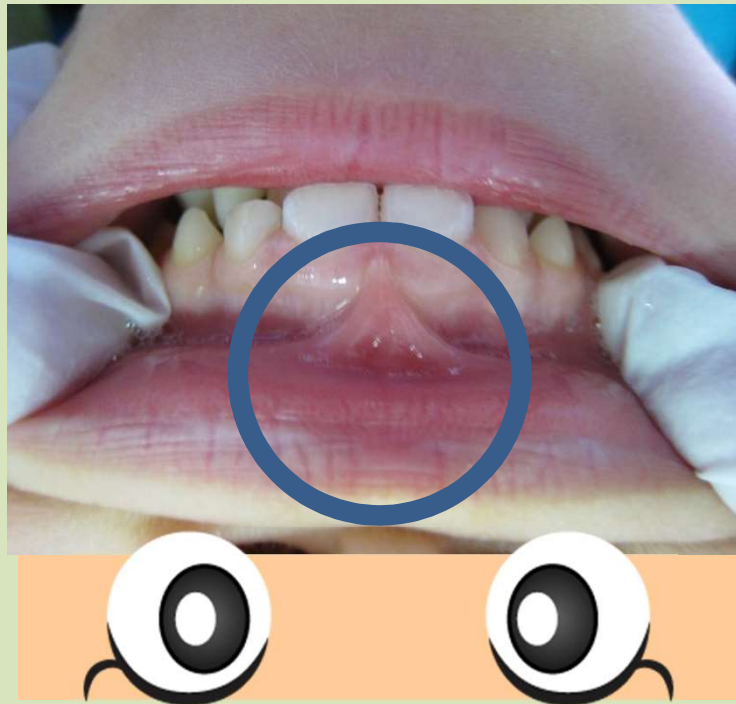
みがく歯がよく見えるように、頬・唇を指でよけます。



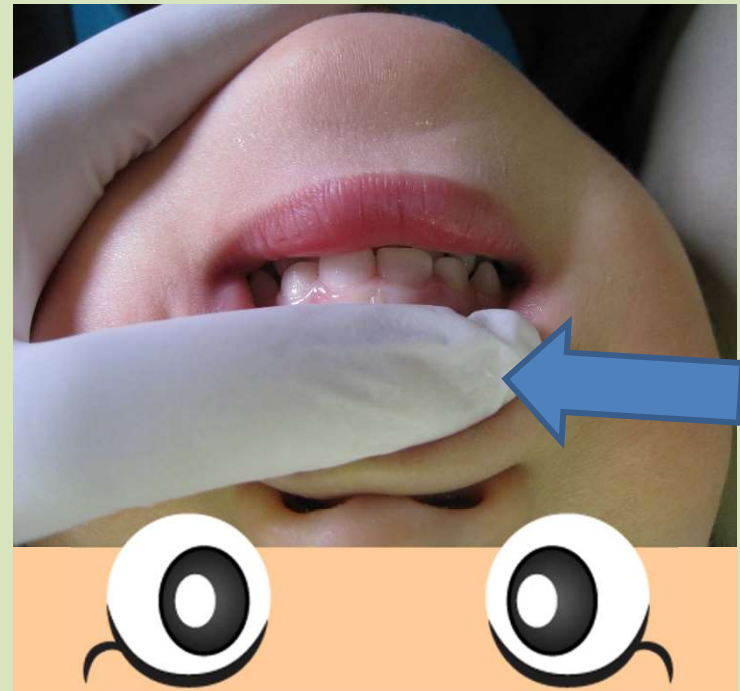
上の前歯は、歯みがきを嫌がりやすい

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

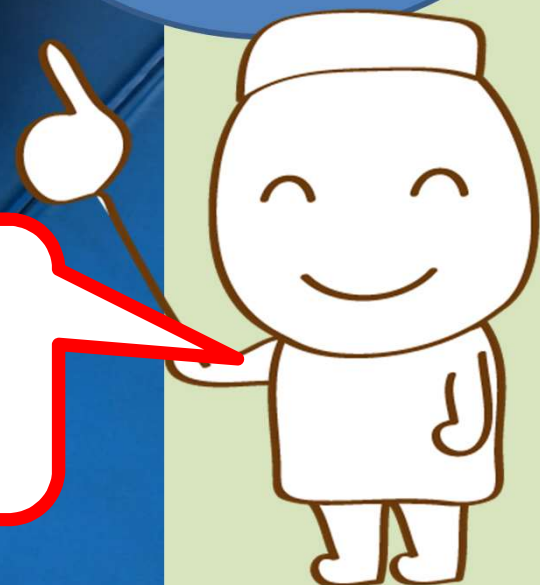
歯みがき中は、笑顔で声かけ！
最後は、ほめて終わりにしてね。

おりこうさん
ねえ～

かっこいい
なあ

きれいにな
ったよ！

笑顔でね





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