

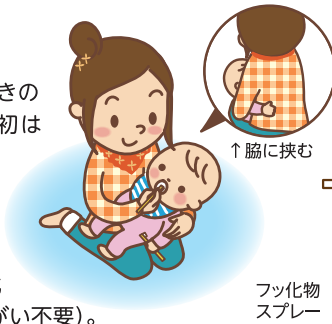
「仕上げみがき」はしていますか？

仕上げみがきは親子の大切なコミュニケーション。
赤ちゃんの頃から歯みがき習慣をつけ、むし歯予防を
していきましょう。

◆1歳前後：保護者みがき

乳歯が生えてきたら歯みがきの
習慣づけを始めましょう。最初は
ガーゼや綿棒などを使い、歯
を拭うことから始めるとよい
でしょう。

慣れてきたら徐々に歯
ブラシを使っていきます。フッ化
物スプレーも使用できます(うがい不要)。



フッ化物
スプレー

ママごはん
デンタルクリニック

《第40回》
お子さんの歯を
みがいてあげよう

◆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
本ずつ優しくみがきます。

この頃からフッ化物配合の歯
磨剤を使用しましょう。



◆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。上手にできたらたくさん褒めて、子どもの自立
心をくすぐるのがポイントです。危険ですので、く
れぐれも歯ブラシをくわえたまま歩いたりしないよ
う注意しましょう。

仕上げみがきはいつまでするの？

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。かかりつけ歯科での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。

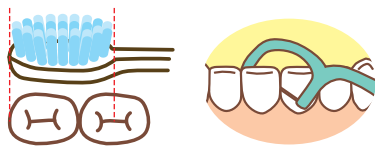


歯みがきを嫌がる場合

歯みがきの歌や動画、また好きなキャラクターや色合いの
歯ブラシを使って、楽しい歯みがきタイムにしましょう。嫌がっ
て暴れてしまうときは、子どもの頭と手足を、おうちの方の両
足で固定して、むし歯になりやすい奥歯などから、素早くみが
くのがコツです。上手にできたらいっぱい褒めてあげましょう！

歯ブラシの選び方

子どもの口にあった小さいヘッドの物で、歯ぐき
にやさしいソフト毛がおすすめです。歯と歯の間も
むし歯になりやすいので、デンタルフロスも併用
し、仕上げみがき用に奥歯に届きやすいロングハ
ンドルタイプの歯ブラシもあるとよいでしょう。



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>

日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん(三重県)