

保護者が正しいブラッシングを身につけましょう

汚れをきちんと落とすブラッシングの方法を身につけることが大切です。みがきにくい歯や歯並びが悪いところは工夫しましょう。

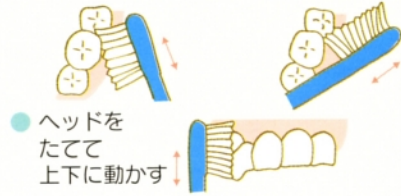
ブラッシングの基本

- 弱い力で
- 毛先を歯にきちんと当てる
- 小刻みに左右に動かす



ブラッシングの基本

- つま先をつかう
- かかをつかう



- ヘッドをたてて上下に動かす

歯みがきの選び方

- 毛先はナイロン製
- 毛先の短かめのものを使いましょう。
- 歯ブラシの長さは、子どもの前歯の2本分くらい



歯ブラシは
小さめのものを

子どもの口の中をみる習慣をつけましょう。

むし歯になりやすい場所は、ほぼ決まっています

- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の溝
- 歯と歯の間



どうして歯と歯肉の境目にむし歯ができやすいのかな。

歯と歯肉の境目あたりの歯頸部（しけいぶ）は、エナメル質が薄いのです。そして、エナメル質も永久歯ほど硬くはありません。だから、むし歯になりやすいのです。飲んだり、食べたりした後、飲みものや食べ物のカスがたまりやすいのと、舌の動きが十分でないので、口の中全体もふくようにしてあげましょう。とくに哺乳びんを1才以降も使っていると、この部位や上顎前歯の裏側にむし歯ができていたりします。



うがいができて、歯みがき剤が使えるようになったら、フッ素入りの歯みがき剤でみがきましょう。



これくらいの歯みがき剤の量（小豆大）

ブクブクうがいは1才6か月ころから練習しましょう。2～3才でようやくできるようになってきます。ガラガラうがいは、子どもにとってもっとも難しいものです。口の中に水を含んでいることがいかに難しいことか。歯みがき剤を使うときは、下を向いてブクブクうがいで飲み込まないようにします。



歯と歯の間にすき間がなく、歯ブラシがとどかない場合は、糸つきようじを使うと効果的です。



染め出し液を使って、みがき残しやすいところを確認してみましょう。