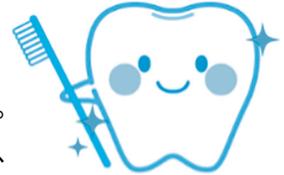


みがいてあげよう 子どもの歯

「乳歯は生え変わるから…」と安心していませんか？

「乳歯は生え変わるから、問題ない」と考えているとしたら、大変危険です。乳歯にむし歯が多かったお子さんは、永久歯でもむし歯になりやすいため、乳歯の時期から仕上げみがきが大切になります。



《効果的な仕上げみがきを身につけよう》

歯みがきの姿勢

子どもを膝の上に寝かせてお口の中がよく見えるように。

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つようにして力の入れすぎに注意！

歯ブラシの動かし方

歯と歯ぐきの境目に当て、左右に小刻みに動かす。

歯と歯の間

歯と歯の間は、子ども用フロスを使って、汚れをこすり取る。

手の添え方

上の前歯をみがくときは、上唇裏の筋（右上図○部分）に歯ブラシが当たらないように、人差し指でガードする。あいている方の手で唇やほっぺを広げて、みがき残しのないように。

みがき残し

歯と歯の間、かみ合わせ、歯と歯肉の境目はむし歯がしやすい。重点的にみがきましょう！



《歯ブラシ・歯みがき粉の選び方》

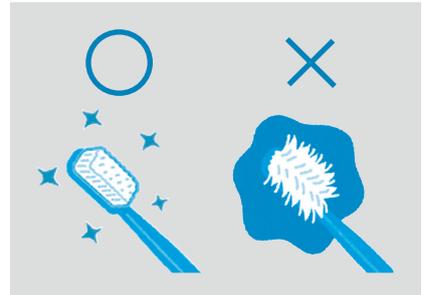
- 歯ブラシの大きさは子どもの指2本の幅より小さめのもので、毛が短くコシのあるもの
- 毛先がボサボサになる前に取り替えましょう（目安は1カ月に1本）
- 歯みがき粉は、フッ素入りを選ぶことをおすすめします。（年齢に合ったフッ素濃度のものを選びましょう）
- 歯ブラシは2本用意しましょう（子ども専用と仕上げみがき用）

フッ素入り歯みがき粉 目安濃度（使用量）

【歯が生えてから2歳】 900～1000ppmF（1～2mm程度）

【3歳～5歳】 900～1000ppmF（5mm程度）

【6歳～成人】 1400～1500ppmF（1.5～2cm程度）



お子さんは保育園・認定こども園・幼稚園・小学校・中学校等で歯科健診を受けましたか？
保護者の方は、健診結果を確認しましたか？

歯科健診の結果、歯科医での受診が必要な場合は早めに受診しましょう！

「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！

かかりつけ歯科医へ定期的に受診することで、口腔内の小さな変化にも気付いてもらえ、むし歯・歯並び・噛み合わせの確認、フッ素塗布等も行ってくれます。

※身近にいる家族も一緒に、定期的に歯科健診を受けましょう ※