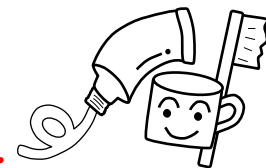
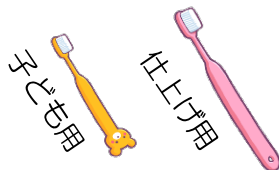
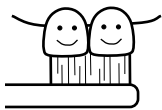




仕上げみがきのポイント

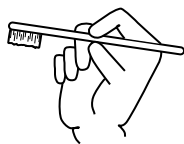


前歯2本分ぐらい
毛先は短く
コシのあるもの

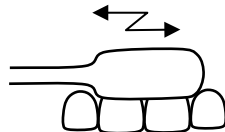


歯ブラシは2本
準備しましょう

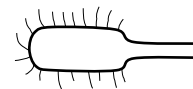
えんぴつ持ちで
軽くにぎりましょう



小刻みに動かしましょう

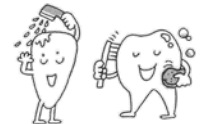


動かす幅は1cm以内で！



毛先が開いたら
交換しましょう

毎食後の
歯みがき習慣を
つけていきましょう



❖ デンタルフロス(歯間清掃具)

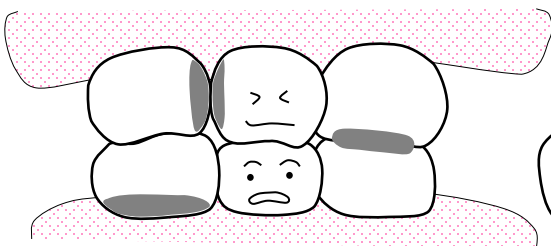
ピッタリくっついた歯と歯の間は、むし歯が
できやすくなりますのでデンタルフロス(歯
間清掃具)を使用しましょう。詳しい使い方は『
かかりつけ歯科医』にお尋ねください。

❖ 健康な乳歯を育てましょう！

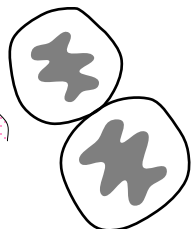
- ★ 食材はあまり小さく切りすぎず、かじって噛んで
食べられるように料理しましょう。
(かみごたえのある食材も使いましょう)
- ★ 普段のおやつは、歯にくっつきやすく糖分の多い物は避けましょう。
- ★ 食べた後は歯みがきやうがいをしましょう。
(歯みがきが出来ないときはお茶を飲みましょう)
- ★ 寝る前は保護者による仕上げみがきをしましょう。
(お子さん自身も自分みがきの習慣をつけましょう)
- ★ 定期的に「かかりつけ歯科医院」での歯科健診を受けましょう。



❖ むし歯になりやすいところ



- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかい目
- 奥歯の噛み合わせの溝



永久歯が生え揃うまでは
保護者が仕上げみがきをしま
しょう！(夜寝る前は必ず)



歯ブラシによる、のどを突き刺
す事故が起っています。
歯ブラシを持たせたままの
行動には十分注意しましょう。

