



歯みがきをしていても、ジュース・イオン飲料・甘いお菓子を1日に何度も摂るとむし歯になりやすいので食べる時間と量を決めましょう。

歯のお手入れについての相談はこちら

電話相談：月～金 9：00～17：00

歯科相談：第4火曜午後（予約制）保健センターにて

☎047-486-7250

歯科衛生士がご相談に応じます



八千代市イメージキャラクター「やっち」

仕上げみがきのポイント

むし歯になりやすいのは上の前歯です。上の歯が4本程度生えそろったら歯みがき開始！

動いてしまう時は・・・
太ももでガードすると頭が安定して適確にみがけます

★短時間で（1分以内）

★毛先が開いていない歯ブラシで

★寝かせて上からのぞく

★唇を指で押さえる



口を開けない時は上くちびるとじょうしんしょうたい上唇小帯（歯ぐきについたスジ）を押さえてみがく

★歯みがき剤を使う

うがいはまだできませんが、歯ブラシ開始とともに歯みがき剤を1日2回使しましょう



↑頭は床につける

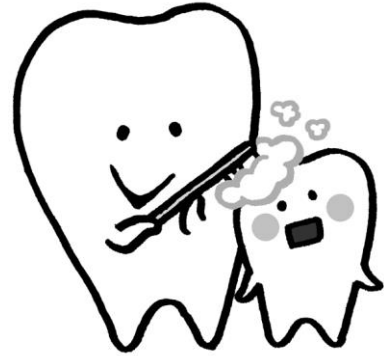


歯が生えてから2歳頃までの歯みがき剤の使い方

- ✓ フッ素濃度 900～1000ppm を選ぶ
- ✓ つける量は、お米1粒分くらい
- ✓ 使用後は歯をティッシュでふいてもよい

歯みがき Q&A

～はじめての歯みがき～



口を開けない…、泣いて暴れる…。多くのお子さんは歯みがきを嫌がります。でも、ポイントを押さえればむし歯予防もそれほど難しいことはありません♪

Q. ガーゼで、ふくだけでもいい？

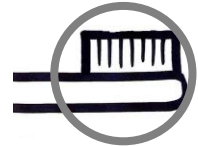
A. ふくだけでは歯垢は落ちにくいので、上の前歯が4本程度生えそろったら、歯ブラシがおすすめ。

Q. どんな歯ブラシを使えばいいの？

A. シリコン製のブラシでは、^{しこう}歯垢（プラーク）は落ちません。



ブニブニ…



ナイロン製のブラシがおすすめ！

Q. 歯をみがいた後に、キシリトールタブレットを食べさせてもいいの？

A. 歯みがき剤を使った後に飲食するとフッ素が流れてしまい、むし歯予防効果を得られません。キシリトールを与えるのであれば、歯みがきの後ではなくおやつ時間が望ましいでしょう。

歯みがきの後はたくさんほめてあげましょう

