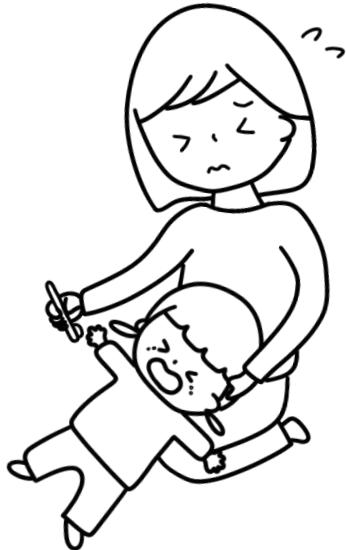


## イヤイヤ期の歯みがき Q&A



歯みがきできないとむし歯になるのでは…と心配になりますが、コツをつかめば大丈夫！歯みがきが親子のスキンシップの時間になるよう、工夫してみましょう。

### むし歯の要因

哺乳瓶で甘い物を飲む、卒乳時期が遅い、仕上げみがきやフッ素の利用開始時期が遅いことなどがあります。

### むし歯予防のポイント

- ・フッ素の利用（歯みがき剤、歯科医院での塗布）
- ・甘い食べ物や飲み物はだらだら食べない
- ・毎日の歯みがき

### 仕上げみがきのポイント

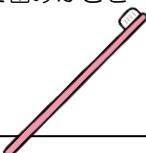
#### ★短時間でみがく

- ・歯ブラシはペンを握るように持つ
- ・歯ブラシを持った手をお子さんのアゴや頬に当てて安定させる
- ・軽い力でみがく



### 仕上げみがき用の歯ブラシの選び方

- 上の歯が4本生えたら仕上げみがき用の歯ブラシで歯みがきを
- ・毛先が短いもの
  - ・毛先の硬さはふつう
  - ・グリップはまっすぐで握りやすいもの



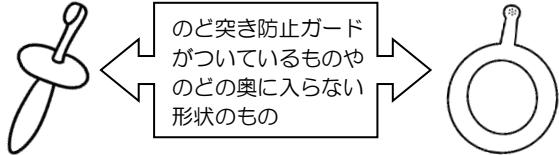
### 1~3歳頃は歯ブラシ事故が多い時期

歯ブラシをくわえたまま転倒すると、のどや頬に突き刺してしまうことがあります。

★お子さんだけで歯ブラシを使うときは  
床に座ってみがくと安心（ソファやクッションの上は不安定なので避ける）



#### ★のど突き防止になっている歯ブラシを使う



### 歯のお手入れについての相談はこれら

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

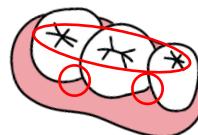


八千代市イメージキャラクター「やっち」

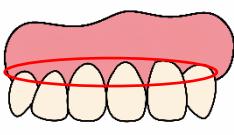
### Q. 仕上げみがきは1日に何回すればいいの？

A. 少なくとも1日1回は仕上げみがきを行いましょう。

A. むし歯になりやすいところを重点的に！



奥歯のみぞ



歯と歯の間

上の前歯の歯と歯肉のさかいめ

### Q. 口を開けてくれないときはどうしたらいい？

A. 唇や頬に力が入っていると、歯ブラシの感触を不快に感じやすいものです。口周りのマッサージをしてみる、唇をめくって歯ブラシを当てた後すぐに動かさずに、ゆっくりみがきはじめると、力がゆるみます。



♥好きなキャラクターの歯ブラシや好きな味の歯みがき剤を選ぶ



歯みがきを  
楽しくする  
工夫♪

- ♥音楽や歌、歯みがき絵本で興味を引く
- ♥1日の中で部位を何回かに分けてみがく
- ♥仕上げみがきの時に、歯ブラシの動きを実況しながらみがく

例「おくちのバイキンはどこかな…？いた！歯ブラシでシュシュッときれいにしよう」など  
眠いときや機嫌が悪いときは避け、仕上げみがき後はたくさんほめましょう