

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♪



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！

★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
上唇小帯
(歯ぐきについたスジ)
を押さえてみがく

★歯みがき剤で
むし歯予防効果アップ



うがいができない年齢の
歯みがき剤の使い方

- ✓ フッ素濃度 500ppm の歯みがき剤を選ぶ
- ✓ 歯ブラシの毛先 3 分の 1 の量を使う
- ✓ 使用後は歯をティッシュでふく

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



↑頭は
床に
つける

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、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



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