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…。多くの子ども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ではありません♪

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

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

★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（じょうしんしょうたい）（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 回使いましょう



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

Q. ガーゼで，ふくだけでもいい？

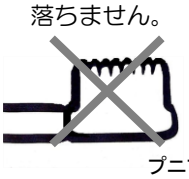
A. ふくだけでは歯垢は落ちにくいので，上の前歯が 4 本程度生えそろったら，歯ブラシがおすすめ。

Q. 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？

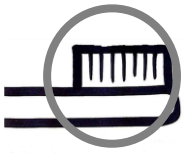
A. 歯みがき剤を使った後に飲食するとフッ素が流れてしまいむし歯予防効果を得られません。
キシリトールを与えるのであれば，歯みがきの後ではなくおやつの時間が望ましいでしょう。

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（しこう）（プラーク）は落ちません。



プニプニ



ナイロン製
のブラシが
おすすめ！

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

歯みがきの後はたくさんほめてあげましょう♪

