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

哺乳ビンで甘い物を飲む，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アゴや頬に当てて安定させる
- 軽い力でみがく
- 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

★上の歯が 4 本生えたら仕上げみがき用の歯ブラシを用意する
- 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

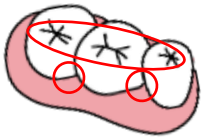


Q. 仕上げみがきは 1 日に何回すればいいの？

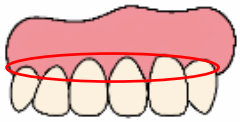
A. 少なくとも 1 日 1 回は仕上げみがきを行いましょう。

Q. 特にみがいた方がよいところは？

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。



歯みがきを楽しくする工夫♪

♥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
♥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

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。



★子ども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



のど突き防止ガードがついているものやのどの奥に入らない形状のもの



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