

この機会に親子で身につけよう！

年齢に合わせたブラッシングのコツ！

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」。歯と口の健康に関する正しい知識と習慣を身につけ、歯科医院などで行う「プロケア」と、自宅でできる「セルフケア」を実践しましょう。ここでは、毎日の「セルフケア」で大切な、歯みがき＆仕上げみがきのポイントをご紹介します。

0~2才 乳歯が生えたら、歯みがき習慣スタート！

ジブンみがきの練習

ハブラシを持たせて自分で歯みがきをさせてみましょう。

親のまねをさせたり歌やリズムをとったりと

楽しい雰囲気づくりを心掛けて！

※大人が目を離さないようにしましょう。

自分でハブラシを口の中に入れて慣れることを目標に。

ブクブクうがいの練習

「水を口に含んで吐き出す」「水を含まずに頬を膨らませる」

の2つが上手にできるようになったら、水を口に入れて

「ブクブクペッ」とうがいをしてみましょう。

うがいができたら、フッ素（フッ化物）が入ったハミガキ剤などを使いましょう。

おすすめの子ども用ハミガキ剤

チェックアップコドモ

フッ素の滞留性を高めた独自の新処方。

ソフトペースト、低研磨、低発泡、低香味で

お子様に好まれる3つの香味とかわいいキャラクターを採用。（いちご、ぶどう、りんご味）

うがいがまだ上手にできない子には

チェックアップフォーム

～泡が口腔内のすみずみまでいきわたるフッ化物配合フォーム～

特徴

①泡が口腔内のすみずみまでいきわたります。

フッ素が効果的にう蝕を予防します。

②きわめてマイルドな香味なので、すすぎが簡単です。

③研磨剤無配合なので、歯や歯肉にやさしくブラッシングできます。

④一本で約500回使用でき、経済的です。



仕上げ磨きのポイント

ハブラシはえんびつ持ちで、力を入れずに細かく動かします。上唇の内側と歯ぐきにハブラシが当たらないよう指で保護しながら、「イー」と「アー」の口にさせるのがポイントです。

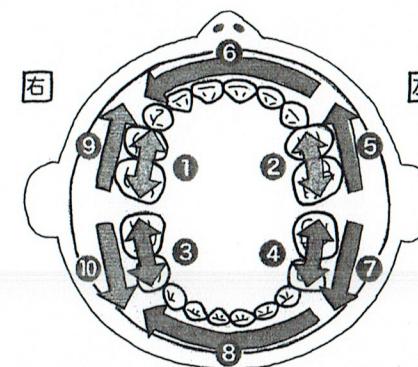
むし歯になりやすいのはこの2カ所

- 上の前歯の外側
- 奥歯のかみ合わせ

3~5才 “食べたらみがく” & “きちんとみがく”を意識づけ！

本格的に自分でみがく練習

自分でしっかり磨けるように、図を参考に親子で一緒にやってみましょう。フッ素入りのハミガキ剤を使い、すすぎは少量の水で数回行うようにしましょう。



- ①②まずは“さようなら”的持ち方で左右の上の奥歯のかみ合わせをみがく。
- ③④ハブラシを“こにちは”的持ち方に替えて、左右の下の奥歯のかみ合わせをみがく。
- ⑤⑥上の歯の左側から前の歯まで順番にみがく。
- ⑦⑧下の歯も同様に、左側から順番にみがく。
- ⑨⑩最後に“さようなら”的持ち方に替えたら、上下の右の歯をみがいて終了！

⑩までできるようになったら、歯の内側もみがく練習をしましょう。

仕上げ磨きのポイント

むし歯になりやすい3カ所を重点的に。歯と歯の間にはデンタルフロスを使うのがおすすめです。歯と口の状態で気になるところがあれば歯科医師に診てもらいましょう。

- 上の前歯の外側
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯の間

6~12才 一生モノの永久歯を自分できちんとケアできる習慣づけを

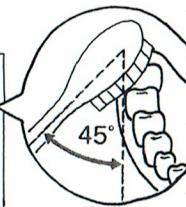
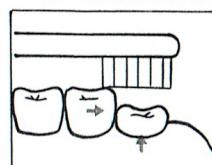
磨き残しを減らす練習

生えかけの奥歯（第一大臼歯／6才臼歯）や抜けた歯の横、凸凹な歯並びなどはみがき残しの多いところ。毛先の当て方を親子で一緒に練習して、すべての歯を一人でみがけるようになります。

第一大臼歯（6才臼歯）とは？
6才頃に生える、永久歯の中で一番かむ力が強く、その後生える永久歯の歯並びを決める大切な1本。見えにくいのでしっかりチェックしましょう。

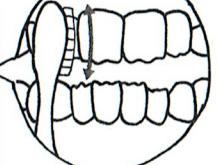
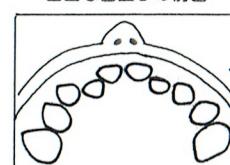
みがき方のコツ

生えかけの奥歯と側面



ハブラシを斜めに入れて1本ずつみがきましょう。

凸凹な歯並びの前歯



ハブラシをタテに当てて細かく動かしましょう。