



仕上げみがきを習慣づけましょう



小さいお子さんの仕上げみがきは大変だと思いますが、パパやママの歯みがきをする姿をよく見せて、食後の歯みがきを習慣化しましょう。

◎仕上げみがきのポイント ☆短時間で！☆楽しい雰囲気で！☆1本ずつみがく！
歯垢染め出しをすると…



赤くなっているところが「^{しこう}歯垢」です。

- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 歯と歯の間
- ・ 奥歯のみぞ に歯垢はたまりやすいです。

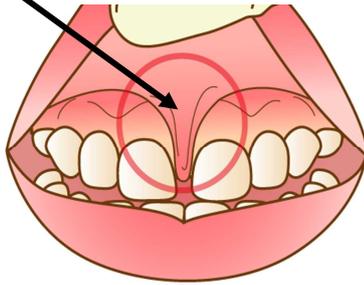
小さいお子さんは、上唇をめくると「^{じょうしんしょうたい}上唇小帯」という筋がある場合があります、筋に歯ブラシが当たると痛いので、指でかくすとよいでしょう。



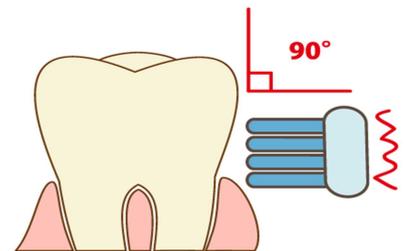
歯みがきしましょ♪



A. 寝かせ磨きの際、歯みがきをする人の足が邪魔をしてしまう場合は、歯ブラシを縦にすると磨きやすいです



B. 歯ブラシを歯に直角に当てて1本ずつ磨きましょう



C. 奥歯のほっぺた側の歯面を磨く際、口を大きく開けてしまうとほっぺがのびないので、左写真のように、子どもに「いー」のお口をさせて、磨く人の指を入れてほっぺをひっぱると歯がよく見えて磨きやすいです。