

しっかり虫歯予防

はみがきあーん

監修：みどりの杜歯科クリニック

# しあげみがきのイロハ

## 基本ポーズ

お子さんの体が動かないよう  
脚ではさむ

1ヶ所につき10回磨く

お子さんの手をブロック

終わったら  
ホメル!



## 楽しく磨くコツ

- 1 歌を歌いながら磨く
- 2 お互いに磨き合いっこする
- 3 10数えたら、いったん休憩する
- 4 物語形式で語りながら磨く

### Paper Craft

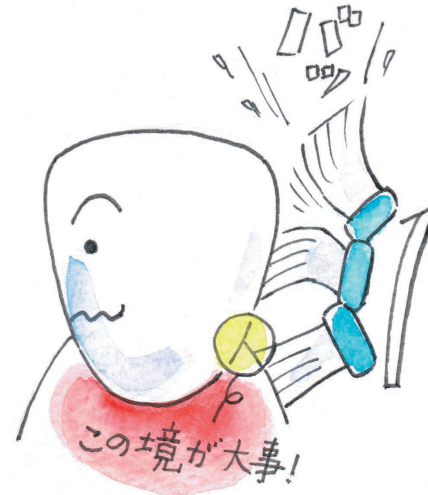
紙でつくる歯の立体模型を見せると歯磨きに興味を持ってくれますよ!



## 歯磨き法 1

## ローリング法

歯の根元から歯の表ウラまで、  
全体をこする



ブラシを、  
歯肉→歯の境界→歯の表面へと  
回転させ10回こする



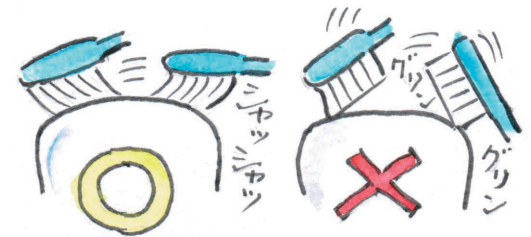
奥歯の平らなところも  
シャカシャカ

## ワンポイント!



## 毛先をしっかり動かす

手だけ動いて、毛先が動いてないこと多し。  
ホヤホヤ優しく磨くのではなく、シャカシャカと。



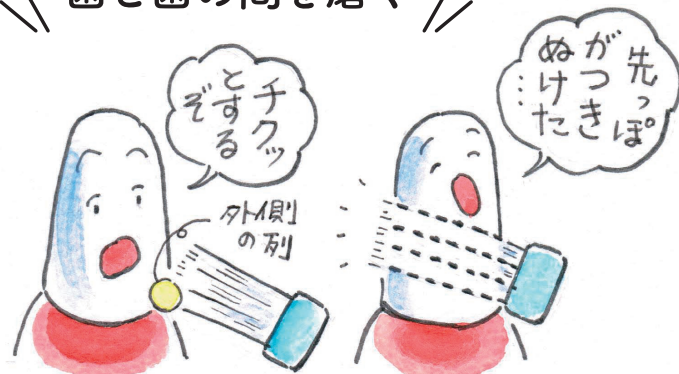
## 歯磨き法 2

### つつこみ磨き

歯と歯の間を磨く



横から



斜め上から



1

歯ブラシ外側の1列を歯の付け根にあてる。

2

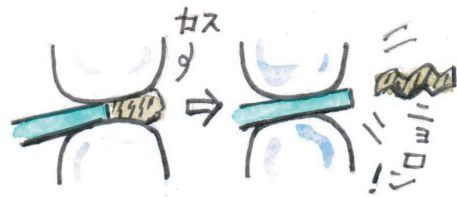
グッとつつこみ、ブラシの先が向こう側に突き抜けるように。

ワンポイント!



トコロテンを押し出すイメージで

食べ物のカスがはさまっていれば、これでキレイに。



## 歯磨き法 3

### フロス

必須です! 歯と歯の間がキツイとき、これを



1

歯肉の中まで、グッと入れる。

2

歯の表面にへばりついた汚れをこそげとる。

3

汚れを外に出す感じ。3往復が目安。

ワンポイント!



年齢によってフロスを使い分ける

F字型



歯がちっちゃい、0から1歳半ぐらいまで。

Y字型



1歳半以降に生えてくる奥歯に便利。

糸型



年齢関係なく、磨きにくいところ。