

歯みがきのポイント①



お口をきれいにしたら、
気持ちいいね！(♡)！



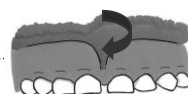
食べたからお口をきれいにすることが基本です。
でも、まだ年齢的には歯みがきをいやがる時期です。
まずは、1日に1回 お口をきれいにする習慣をつけましょう。

- ① 歯ブラシは、ペングリップ
で持ちましょう



歯ブラシが上唇小帯に当たると
痛いので、指で押さえてカバー
をしよう

- ② おひざの上に寝かせて
頭を固定しましょう



- ③ 歯ブラシの毛先を 歯と歯ぐきの
境目に直角にあてましょう



- ④ 1本ずつみがくつもりで
小さく横に動かします

上の前歯と奥歯の溝
(4か所)を重点的に
ていねいに

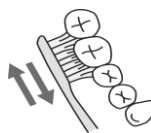
- ⑤ 奥歯をみがく時は、指でほっぺを
広げながら、歯をよく見ましょう



- ⑥ みがく順序を決めましょう
(上の前歯は いやがる部分なので 最後に)

コップのお水で歯ブ
ラシを洗いながら

- ⑦ みがいた後は、ガーゼなどでふきとりをし
ましょう (うがいができるまで)



- ⑧ ぶくぶくうがいの練習
(パパやママの真似で上手にできるようになります)

1か所10回ずつを
めやすに

- ⑨ すきまのない歯と歯の間は
糸ようじ(フロス)を使いましょう



歯みがきの工夫のいろいろ

ママもリラックス
してね♪



- 絵本やビデオを見せる
- 歌を歌いながら「歯みがきじょうずかな♪」
- お気に入りのぬいぐるみやお人形に、歯みがきごっこをする
- パパ、ママ、兄弟の歯みがきの真似をする
- 歯みがきをいやがったり、泣いたりしても終わったらほめることを忘れずに