

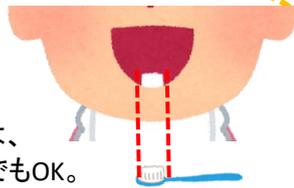


## 歯みがき 上手にできてるかな？

乳歯が生えてきたら、歯みがきをスタート。歯ブラシに慣れるところから少しずつ始めていきます。小学校中学年くらいまでは、保護者による仕上げ磨きも続けましょう。

### 歯ブラシはどんなのを選ぶ？

- ・毛の部分が、前歯二本分くらいの長さのもの。歯磨きの習慣がつくまでは、お気に入りの色やキャラクターで選んでもOK。
- ・仕上げ磨き用にもう一本、柄が長くて保護者が持ちやすいものを用意しよう。



### 毎食後みがこう！

- ・歯磨きを始めたときの時期は、毎食後でなくてもOK。但し、寝る前は必ず仕上げ磨きをしよう。
- ・歯磨きに慣れてきたら、回数を増やしていこう。

### 歯みがきの仕方



- ・保護者の膝の上に頭を置いて寝かせて磨こう。
- ・2歳ぐらいまでは、上の前歯の歯と歯の間や、歯と歯茎の境目が虫歯になりやすい。歯ブラシを前後、横に動かして磨こう。

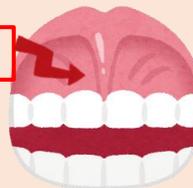
### 事故に気をつけて！

歩きながら磨いていると、転んで、歯ブラシで喉を突くことも。座って磨くように教えて見守ろう。

### 歯みがきをイヤがるときは？

- ・楽しい歌を歌う。
- ・保護者も一緒に磨いてみる。
- ・時間をかけすぎない。
- ・上の前歯に張り出しているスジ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると、痛くて嫌がることも。上唇を指でめくってスジを確認し、スジを避けて一本ずつ磨こう。
- ・長い時間歯ブラシを口に入れていると、唾液がたまって苦しい。ときどき歯ブラシを抜いて、唾液を飲み込む時間をとろう。

上唇小帯



「お口の中に、バイキンの虫がいるよ！虫さんいなくなーれ」と声をかけるのも効果的☆



☆ ご予約・お問い合わせ ☆  
 いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」  
 住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地  
 TEL：079-490-2064(専用電話)  
 FAX：079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田