

これで完璧！！



仕上げ磨きマスター☆

① 歯と歯茎の境目 おもて側の面

前歯のすぐ横の
歯は、カーブに
なっているので
歯ブラシを縦
にしましょう。

上の右奥歯は、
歯ブラシの背
で頬の裏側を
広げるように
すると磨きやす
い
です。



上唇小帯（上の前歯の間のすじ）
は、すじの上を指でかくして、
ブラシがあたらないようにしましょう。

根元の汚れが
落ちにくい時は、
お子さんが
痛がらない
か確認して
少しだけブラシを
歯肉側に向けて
磨きます。



ママ、パパの
おひざにごろ～ん♪

うえの歯

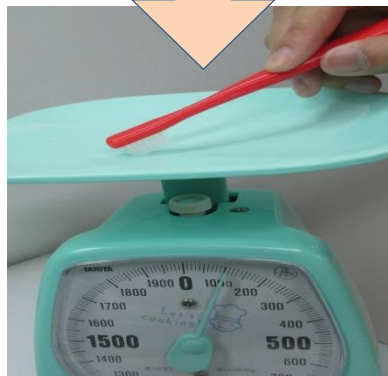
スタート!!

したの歯

歯ブラシは
鉛筆をもつように持ち、
やさしい力で磨きま
しょう。
(磨く力:100~200g
が目安)

次は歯の裏側と、歯の溝を磨きます

奥歯は、お口を小さく
して、力を抜いてもら
うと、奥までよく見えます。

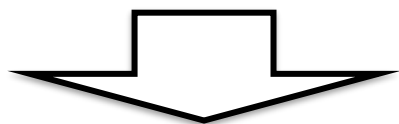


1か所(1~2本)に対して約20回、
歯ブラシを小刻みに動かして磨
いていきます。

② 歯のうら側の表面



前歯のうら側は、歯ブラシを斜めに入れると磨きやすいです。



③ 歯の溝



磨き残しが出来やすい部分です。

ゴール

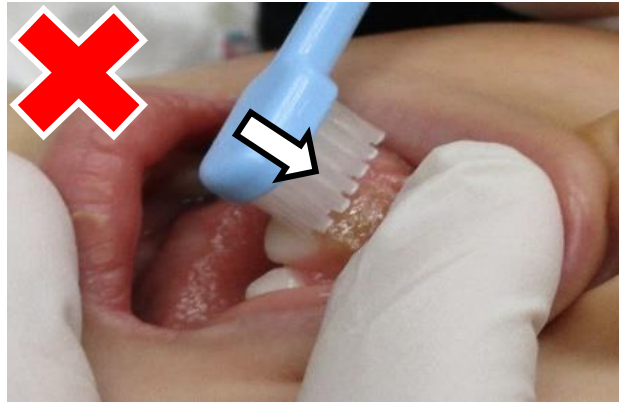
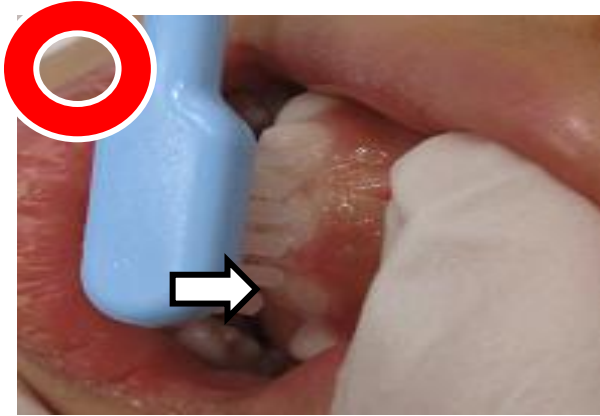
全部キレイに磨けたかな？

仕上げ磨きは小学校に入学しても、続けていきましょう。
永久歯に生え変わる時期が一番大切です！



仕上げ磨きのポイント

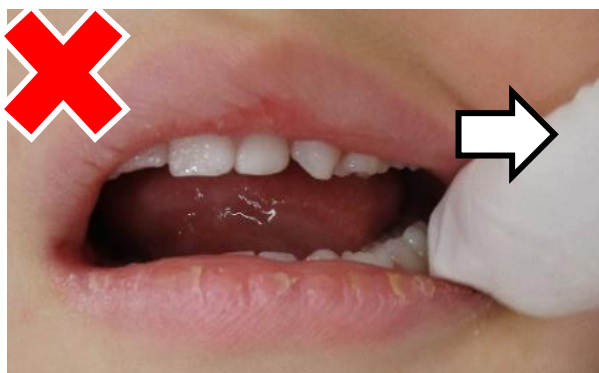
【歯ブラシをあてる方向】 歯の面に対して直角に歯ブラシをあてましょう。毛先全体で磨きます。



毛先を歯茎
の方に向け
ると痛い！

【左手の使い方】

上の奥歯を磨きたいときは、上唇を斜め上に持ち上げるようにすると痛みも少なく、奥歯まで見えやすいです。



真横に引っ張
ると、痛い！

* 赤ちゃんが歯みがきを好きになるために・・・ *

歯磨きのはじまりは、お口のふれあい遊びから♪



スキンシップの一環として、赤ちゃんの歯が生える前から、ふれあい遊びをして口の周りを触られるのに慣れさせていきます。1・2・3ステップ♪
子どもの名前を呼んで、お話しながら触れ合って、仕上げ磨きの準備にもなります。

〇〇ちゃん、お口の
体操しようねー♪
まずはほっぺとお口を
触るね

1



2

次ははぐきを触るね



3

最後は
仕上げ磨きの練習。
上唇を上げるね

あー楽しかった♡



仕上げ磨きの体勢

お口の中が良く見え、
短時間で磨ける

☆ポイント☆

- ① 子どもの頭を親の足の間にに入れる
 - ② 親の足で、子どもの手と足を押さえる
- ※手の付け根や太ももなど、太い所を押さえると子どもが動きにくく、親の両手が使えます★



パパ・ママと
お子さんの楽しい
時間になります
ように♪♪

鉛筆を持つように、歯
ブラシを持ちます。
余計な力が入らず、
適切な力で磨けます。

