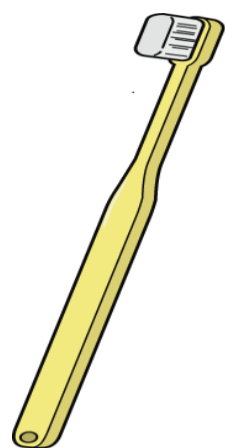


仕上げみがき

【仕上げみがき用歯ブラシ】

- 柄の長さ：長め
- ヘッド：小さめ
- 毛先：短め、まっすぐ
- かたさ：ふつう
- 交換時期：1か月



【子ども用歯ブラシ】

子ども用の歯ブラシを持たせて歯みがきに慣れさせましょう。歯ブラシは座って使いましょう。



歯のはえ方	歯がはえていない	歯が上下はえてきた	前歯が4本揃う
			
	子ども用歯ブラシ（ゴム製）	子ども用歯ブラシ（ナイロン製）	子ども用歯ブラシ（ナイロン製）
子ども			
保護者	ガーゼハンカチ	ガーゼハンカチ	仕上げみがき用歯ブラシ
			

【寝かせみがきの方法】

- ①お口の中がよく見えるようにお子さんを仰向けにします。
- ②歯がよく見えるように唇や頬を指でよけます。



※手足を動かしてしまう場合は
お子さんの腕を保護者の膝の下に入れます。
※顔を動かしてしまう場合は
お子さんの顔を保護者のももで固定しましょう。

【ガーゼみがきの方法】

ガーゼを指に巻いて、歯の表や裏、歯肉と頬の間を拭きます。

【歯ブラシを使ったみがき方】

歯の表面に毛先を直角に当て、1ミリほど動かします。1～2本ずつ、10～20回を目安にみがきます。

むし歯になりやすいところ

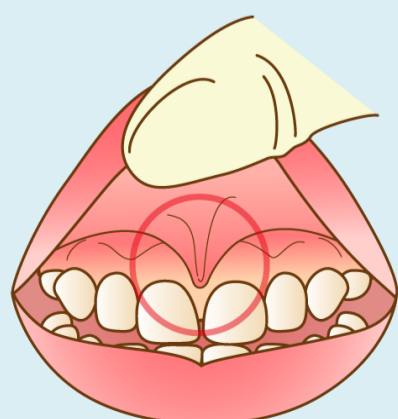
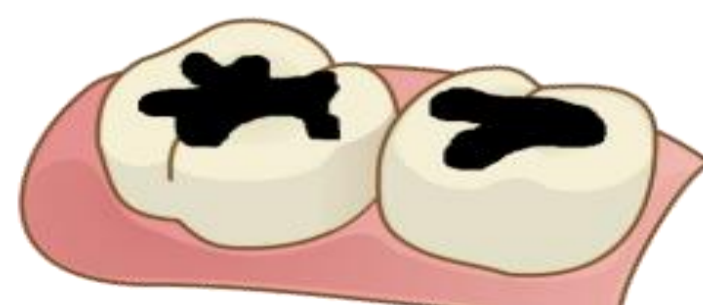
【歯と歯肉の境目】



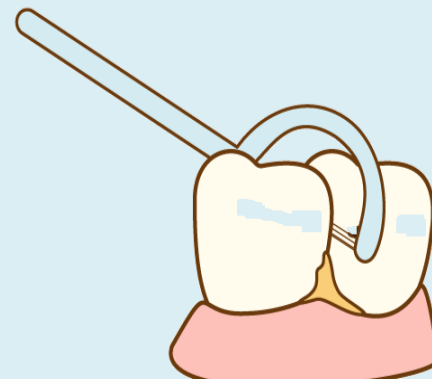
【歯と歯の間】



【奥歯の咬む面の溝】



上の前歯のスジ（上唇小帯）に歯ブラシ当たると痛いので指でカバーしてみがきます。



歯と歯の間は糸付きようじを使いましょう。