

むし歯予防のための

# 歯と口の相談室



## 歯みがきのポイント



まずはこれを用意！歯ブラシは本人用と仕上げみがき用を2本！

- 仕上げみがき用は柄が長くてヘッドが小さめのナイロン毛を。
- のど突き事故の危険があるので、仕上げみがき用はお子様を持たせないようにしましょう。



本人用



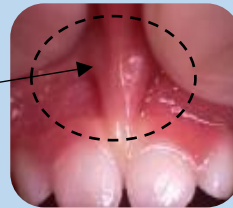
仕上げみがき用



いざ実践！仕上げみがき

### ① 上の前歯は上唇小帯に注意

歯ぐきと唇をつなぐスジ、上唇小帯を人差し指でカバーしながらみがきましょう。



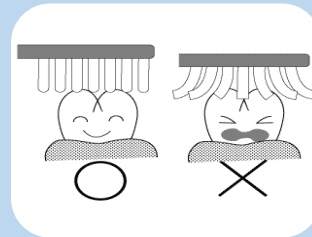
### ② 奥歯をみがくときは頬をどける

奥歯のほっぺた側の面は頬のお肉が邪魔をしてみがきにくいです。口角に指をかけ、軽く引くようにすると歯もよく見えて歯ブラシが当てやすくなります。



### ③ どのくらいのかでみがく？

力を入れすぎると毛先が寝てしまうため、うまくみがけません。歯ブラシは鉛筆持ちをして、シャカシャカと少し音がする程度にやさしく、細かく動かしましょう。



歯みがき剤の使い方

ほとんどの歯みがき剤にはフッ化物が配合されておりむし歯予防に有効です。月齢により使用量がちがうので、量を守り、毎日続けて使うことで効果を発揮します。

年齢	使用量	使用回数
歯の萌出 ～2歳	米粒程度 (1～2mm程度)	1日2回

お電話でのご相談も受け付けております。  
お気軽にお問い合わせください



お問い合わせ・ご相談

保健サービス課（歯科衛生）03（3847）9449