



おうちでピカピカ歯みがき



むし歯予防に大事な3つの道具

① 歯ブラシ

仕上げみがき用
保護者が使うのは
こっち!



握りやすい太さ

コシのある毛

細く長く
握りやすいもの

② 歯みがき剤



フッ化物配合歯みがき剤は
むし歯予防に有効です。
子ども用歯みがき剤は毎日
使いましょう。

2歳代までの歯みがき剤
の量は、歯ブラシの毛束1本
にのる程度の量



③ デンタルフロス

歯と歯の間は、歯ブラシだけでは
汚れが落としにくく、むし歯や歯肉炎
になりやすい場所です。
歯ブラシとデンタルフロスは、仕上げ
みがきの必需品です。
子どもの頃からのフロス習慣は、
生涯のお口の健康に繋がります。



仕上げみがきココがポイント!



ポイント①: 2歳までで最もむし歯になりやすいのは上の前歯です。
歯と歯の間や歯と歯肉の境目に注意が必要です。

ポイント②: 上唇の裏から歯肉につながっているすじ(小帯)に、
歯ブラシがあたると痛いので気を付ける。
→痛い思いをすると、歯みがきを嫌がる原因になります。

ポイント③: 歯ブラシを持っていない手の人さし指で、すじ(小帯)
をカバーすると、歯がよく見えて磨きやすくなります。



水分補給は水かお茶

ジュース・イオン飲料・乳酸菌飲料などは、酸性で
歯を溶けやすくします。糖分も多いのでむし歯の
原因となります。日頃から、水分補給は水かお茶
という習慣をつけましょう。

こ

れ

か

ら



かかりつけ歯科医を持ち、半年に一度は歯科健診を受けましょう。

定期的なフッ化物塗布も大切です。塗布の頻度は歯科医師にご相談
ください。

✪乳歯と永久歯が混在し、みがき残しが多くなりやすい
小学校高学年頃までは、定期的にお口の中を観察しましょう。

コップ飲みの練習を!

ストローとコップでは口の使い方が違います。
コップ飲みは、食べこぼしやお口の開けっ放
しを防ぐための唇や頬の筋肉をきたえます。

コップに慣れさせるには……

- 子どもの口でコップの縁をとらえさせ、
保護者が子どもと一緒にコップを傾けながら、
口に入る水分量を調整してあげます

じょうずに飲めるかな!

