

～歯みがきが大好きな子を育てるコツ～

コツその1 ～仕上げみがきを習慣にする～

★習慣付けのポイント

1. 家族みんなで一緒に歯みがき
2. 毎日同じパターンで
3. 「上手にみがけたね」,
「きれいになったね」
などの声かけが大切！



コツその2 ～みがきやすい姿勢～



自分みがき用 歯ブラシを準備！

自分みがき用の歯ブラシを持たせましょう。
のどを突いてしまわないように、注意して持たせましょう。

★「寝かせみがき」がオススメです。

お口の中がよく見え、
みがきやすい姿勢です。
天井にお子さんの好きな絵
を貼るなど、楽しい環境を
作る工夫をしてみよう♪

フッ化物配合ジェルを活用しよう！

フッ化物は、生え始めの歯に効果的！

うがいが出来ない時期は、ジェル状タイプの
歯みがき剤がおすすめ！

米粒大の量を歯ブラシにのせ、
歯全体をみがきます。

使用後、1～2時間は、飲食を
控えます♪



～かかりつけの歯医者さんをつくろう！～

むし歯、歯周病は赤ちゃんの周りの保護者からうつります。

むし歯の多い保護者の子どもは、むし歯になりやすいです。

家族みんなで、定期歯科健診にいきましょう！

家族みんなで むし歯予防！

