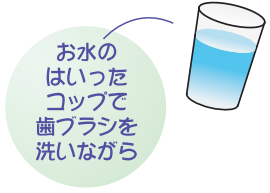


# 上手な仕上げみがき

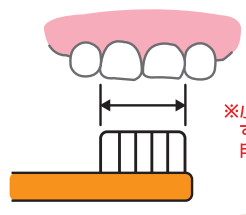
## 〈楽な姿勢で〉

あぐらを組むとお口の中が見えやすいです



## 〈歯ブラシの選び方〉

お子さんの上の前歯2本分のくらい大きさをコシのあるもの



※小さいお子さんは歯ブラシをがんで毛先がすぐに開いてしまいますので仕上げみがき用の歯ブラシを別に用意しましょう

## 〈お水でゴシゴシ〉

歯みがき剤を使うとお口の中が泡でいっぱいになり、歯が見えなくなってしまう

歯の汚れが気になるときは歯みがき剤を2〜3日に1回少しだけつけてみたくいいでしょう

	お口の中	むし歯の好発部位	歯みがき	
			お母さん	お子さん
0歳	6ヶ月ごろから乳歯が生えはじめます		口の中をさわられることに慣れるために1日1〜2回やさしく指で歯ぐきをなでてあげましょう スキンシップにもなりますよ	何でも口の中に入れてたがる時期 歯ブラシもおもちゃ代わりに
1歳	乳歯が生えそろいます	上の前歯の歯と歯の間、歯ぐきとの境目がむし歯になりやすい	前歯が生えそろったらお母さんによる歯みがきを開始しましょう (1日1回以上)	
2歳	20本		手を添えて歯みがきを教えていきましょう	そろそろお子さんにも自分でみがく練習をさせましょう
3歳		奥歯の噛み合わせがむし歯になりやすい		
4歳		奥歯の歯と歯の間がむし歯になりやすい		
5歳	あごが大きくなって歯と歯の間にスキマができてきます		毛先が届きにくいので注意が必要です	フクフクうがい 朝・夜の歯みがき 奥歯の噛み合わせ 前歯 奥歯のほっぺた側 6歳白歯
6歳	永久歯が生えはじめます	6歳白歯がむし歯になりやすい		6歳白歯の仕上げみがきをしましょう
6歳〜7歳	上下の歯が生えかわります	萌出後2年間はまだ歯がやわらかく大変むし歯になりやすい時期ですから注意が必要です	6歳白歯が上下しっかり噛みあうまでは、お母さんの仕上げみがきが必要です	
8歳〜9歳	奥の乳歯が生えかわりはじめます	上の前歯の歯と歯の間がむし歯になりやすい	フロスを使って歯と歯の間をみがきましょう	
10歳〜12歳		6歳白歯と乳歯の間がむし歯になりやすい	フロス (糸ようじ)	
	最後の永久歯12歳白歯が生えはじめます	生えだての歯がむし歯になりやすい	生えだての歯はつこみみがきでしっかりみがきましょう	ななめから歯ブラシを入れてみがきます
		12歳白歯がむし歯になりやすい		