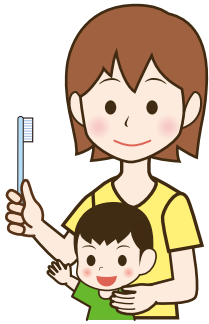
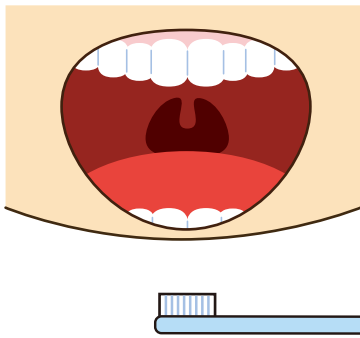


# 歯みがき・むし歯予防



**Q1** 歯みがきはいつから行えばいいのでしょうか？

**A** 乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけをはじめましょう。まず子どもをあお向けに寝かせ頭を保護者のひざの上ののせ口の中を観察することからです。上手にできたことをほめてあげることも忘れないでください。



**Q2** 歯ブラシはどのようなものがいいのでしょうか？

**A** 毛のついた頭の部分が小さめの歯ブラシ(毛の部分が2本分の歯の幅程度)で、しかも毛先が丸く加工してあるほうが磨きやすく、歯ぐきにもやさしいのです。見本もございます、スタッフにご相談ください。



**Q3** 歯みがきは一日何回必要ですか？

**A** 歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のあるときに行い、慣れてきたら毎食後習慣となるように徐々に増やしていきましょう。



**Q4** 歯みがきの仕方を教えてください。

**A** 姿勢は保護者の膝の上に頭をのせて寝かせてみがきます。歯ブラシはできるだけ小さなものを使い、歯ブラシの持ち方は、ペンを持つようにして、片方の指で子どもの唇を軽くめくり、動かし方は、前後みがき、あるいは横みがきをして下さい。



ほそかわ歯科クリニック