

# 口腔ケアの方法

～仕上げみがき編～



## ① 乳幼児期の仕上げみがき



### 【2～3本はえてきたら】

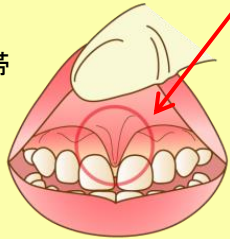
- 片方の指で唇を押し下げ、歯が見えるようにします
- カット綿や清潔なガーゼハンカチなどを指に巻き、軽くこすりましょう



### 【上下合わせて8本程度はえてきたら】

- 「仕上げみがき用」の歯ブラシで、下の前歯からみがくようにします
- 片方の指で唇を押し下げ、歯が見えるようにします
- 歯と歯肉のさかいめに歯ブラシを軽くあて、小さく動かします
- 上の前歯は、上唇小帯に歯ブラシがあらたないように、片方の指でガードしましょう

上唇小帯



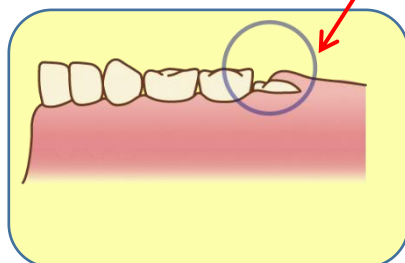
- ★歌をうたいながら♪
- ★お気に入りのおもちゃを持ちながら(^^) /
- ★保護者はスマイル～
- ★家族みんなで一緒に♡

- 楽しい雰囲気を演出し、痛くしないようにしましょう
- みかくポイントを絞って短時間で済ませましょう（複数回に分けてみがいてもOK）
- 保護者が見本を見せたり、歯ブラシでほほや唇に触れたり毎日コツコツ慣れていきましょう
- 日頃から遊びの中で、顔や口の周りにたくさん触れ、触れられることへの抵抗感をなくしておきましょう
- 夜寝ている間に口の中の菌は増えます。寝る前は忘れずにみがきましょう

## ② 小学校低学年～中学年（歯の交換期）

### 【乳歯と永久歯が混在している時期の特徴】

- 歯列や歯の高さに凹凸があり、歯ブラシが届きにくい
- 特に生えた直後の永久歯表面は柔らかいうえに粗く、う蝕になりやすい。
- 乳歯の後ろに生えてくる第一大臼歯（6歳臼歯）は、生えたことに気づきにくい。

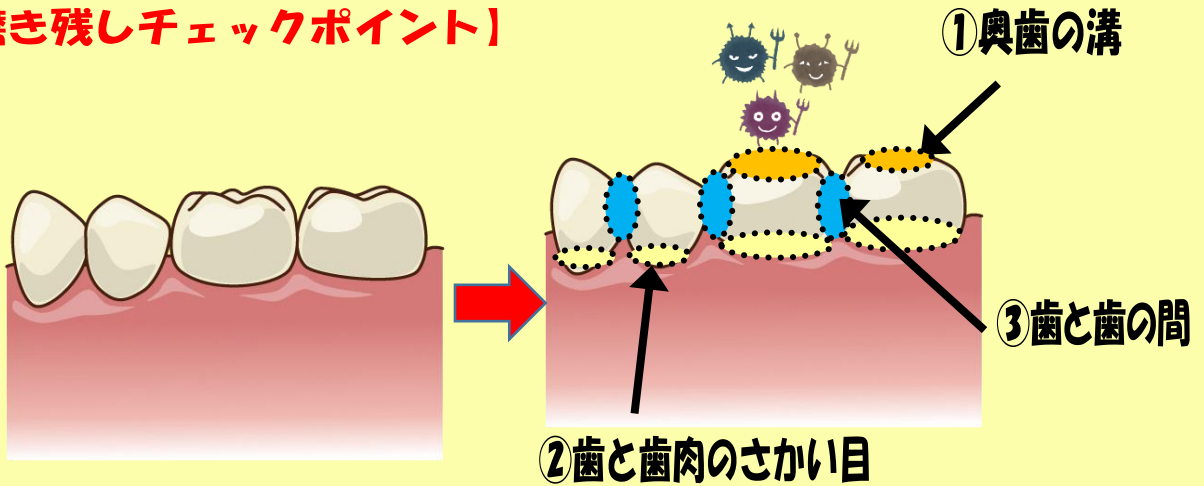




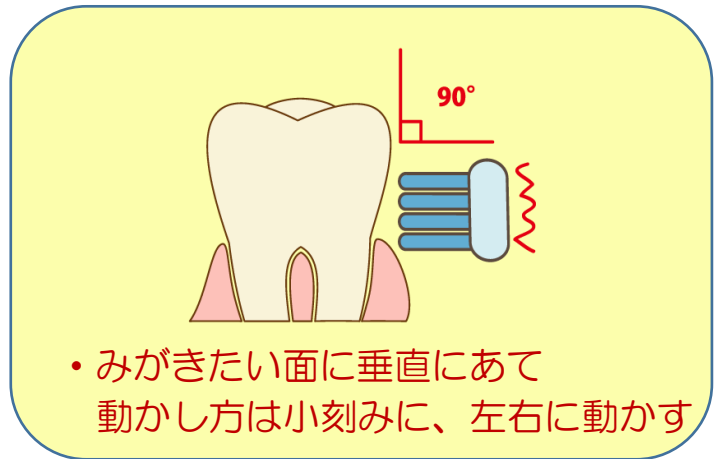
まずは自分で  
みがこうね！



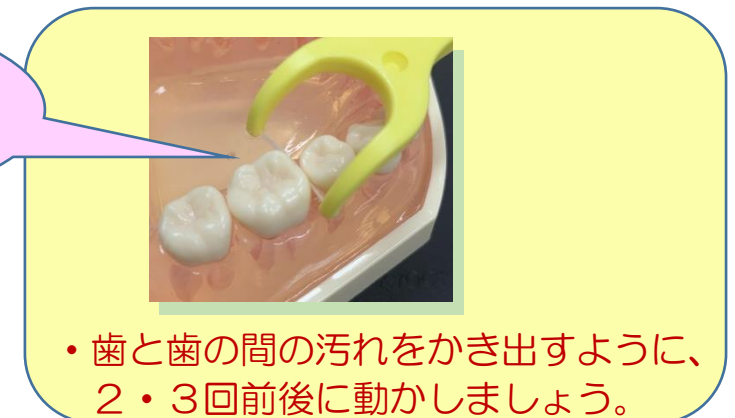
### 【磨き残りチェックポイント】



上記の3か所を中心に、大人が  
丁寧に仕上げをしましょう！



歯と歯の間は、糸付きようじを  
使いましょう！



※デンタルフロスの使い方については、下記のサイトに  
動画がありますのでご参考ください。  
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
e-ヘルスネット〔情報提供〕デンタルフロスの使い方

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-09-001.html>