

# 痛くない仕上げみがき、教えます!



お子さんに嫌がられない仕上げみがきのコツは、毛先の動きをよく見ながらみがくこと。  
くちびると頬を上手によけ、確認しながらみがけるテクをマスターしましょう!

**×**

**こんな仕上げみがきしてませんか?**  
どこをみがいているのか確認できないので、痛がられやすいみがきかたです!

**Point**

**使うのはココ!**  
指先で押さえずに、指の腹を使って、くちびるや頬をやさしくよけましょう。

**爪に気をつけて。**  
一生懸命にみがくあまり爪を立てていませんか? とくに頬をよけるときはご注意ください。

**くちびると頬をよけると確認しやすいです。**

**上の歯**  
指でくちびるをよけます。  
小帯(上唇小帯)を指で保護して歯ブラシをあてます。くちびると歯ぐきをつなぐ小帯は、歯ブラシが引っかかりやすく仕上げみがき嫌いの原因になるので要注意!

**奥歯の内側**  
みがき残しやすい歯と歯ぐきの境目もきれいに!  
歯ブラシは歯とほぼ直角にあてます。

**噛み合わせ面**  
勢いあまって奥につっこまないよう、こきざみに動かしてください。

**下の前歯**  
上の歯同様、指でくちびるをよけてみがきます。

**奥歯の側面**  
爪を立てないように注意しましょう!  
指を折り頬を広げます。  
口を大きく開けすぎずポカンとしてもらうのがコツです。

**歯ブラシの持ちかたは?**  
ペンを持つように持ちます。歯ブラシを細かくコントロールしやすく、ゴシゴシみがきになりにくい持ちかたです。歯ブラシを大きく動かすと、みがき残しが多くなるうえ、子どもが動いた拍子に奥までつっこんで痛い思いをさせがち。こきざみに動かしましょう。子ども用の歯ブラシは、柄が短く大人には持ちにくいので、仕上げみがき用を使いましょう。

監修：日本歯科大学附属病院 小児歯科臨床准教授/日本小児歯科学会専門医 山崎てるみ

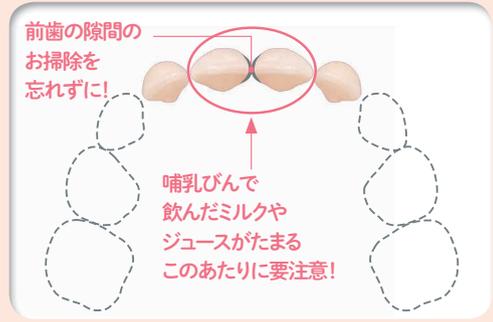


# むし歯になりやすい場所はどこ？

じっとしてくれないお子さんのお口のなかを万遍なくみがくのは至難のワザ。  
むし歯になりやすい場所を把握しておき、上手に予防していきましょう！

## 上下に前歯が生えたら (8・9ヵ月～)

**母** 乳やミルク中心の頃はそれほど心配はいらないですが、前歯が生えて、離乳食が進みはじめたらむし歯になりやすい環境になってきます。とくに哺乳びんで飲んだときにミルクやジュースのたまり場となる前歯の周りは要注意。赤ちゃんが大好きな果物・野菜のジュース、イオン飲料にも糖がたっぷり入っているうえ、酸性の果汁やイオン飲料がやわらかい乳歯を溶かすので油断大敵です！



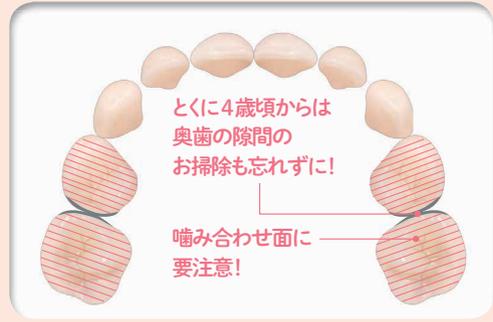
哺乳びんが当たる前歯の周りがむし歯に。



前歯の隙間にむし歯ができました。

## 奥歯が生えはじめたら (1歳半～)

**奥** 歯が生えると、いろんなものが噛めるようになり離乳食が進みます。甘いものを食べる機会も増えるので、仕上げみがきは必須です。乳歯の奥歯は丸みがあって大きく、噛み合わせ面には複雑なミゾがあります。歯の隙間は隣同士「面」で接していて汚れがたまりむし歯になりやすい場所。奥歯の隙間もフロスでお掃除を。チョコッとケアできるのでフロス好きのお子さん多いですよ！



汚れがたまりやすい奥歯の隙間にむし歯ができてしまいました。

## 歯が生えたらフッ素を使いましょう！

年齢	歯が生えた～2歳	3～5歳	6～14歳
歯みがき剤の使用量は？	少量(切った爪程度)	5mm以下	1cm程度
フッ素濃度は？	500ppm(フッ化ナトリウム)	500ppm(フッ化ナトリウム)	1000ppm(フッ化ナトリウム)

## フッ素濃度500ppmの歯みがき剤



使用量を守ってればうがいができなくても大丈夫

- 小さな赤ちゃん  
仕上げみがきのあと、ガーゼで唾液を軽くぬぐってあげましょう。
- 1歳くらいになったら  
仕上げみがきが終わったら、唾液をペッと出させましょう。
- ブクブクうがいができるなら  
小さめのおちょこ半分程度(10cc)の水で1回だけうがいを。

(日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会『う蝕予防の実際 フッ化物局所応用実施マニュアル』より引用改変)

監修：日本歯科大学附属病院 小児歯科臨床准教授／日本小児歯科学会専門医 山崎てるみ