

ママのための オーラルケア講座

ママと一緒に! 楽しく歯みがき!

歯みがきが大好きな子どもになるためには、無理せず子どもの成長に合わせる事が大切です。

上下の前歯が生えていく時期（1才すぎ）は何事にも興味津々。まずはパパやママが歯みがきする姿を見せて、興味を持たせること。自分でハブラシを持つようになれば大成功！ その後は仕上げみがき用のハブラシでママがみがいてあげましょう。

忘れてはいけないのが、最後に必ず誉めること。

「上手にみがけたね」。これが次の歯みがきにつながります。

そして3才ごろは自我が芽生え、何でも自分でしたい時期。

自分で歯みがきすればまず誉めて、仕上げみがきも誉めながら行うことが大切です。



歯みがきは仰向けまたは対面で



子どもを仰向けに寝かせてあげましょう。 嫌がるようであれば視線を合わせた対面みがきもよい方法ですね。

ハブラシの先端 1~2 列を使う「先みがき」で前歯の裏、奥歯の溝と舌側を、横側 1~2 列を使った「サイドみがき」では前歯の表や奥歯の頬側をブラッシング。

ハグキや舌、上唇のスジ（上唇小帯）などにハブラシがぶつからないよう 1mm 間隔で指先を動かすようなイメージで優しくブラッシングしてあげてくださいね。



お口でお困りの際は、
いつでもご相談ください

オザワ歯科クリニック

川崎市中原区中丸子589-11
Mメディカルプラザ2階

044-433-6480