

仕上げ磨きテクニック!



- 1 **歯ブラシは?**
ヘッドが小さめで奥歯まで磨けるコンパクトなものを!
- 2 **鉛筆と同じ持ち方で、軽く握る!**
力任せにゴシゴシやっても歯垢は落ちません。軽く握ってシャカシャカと磨き、指先で細かい動きをコントロール!
- 3 **唇を無理に押し広げない!**
歯ブラシがうまく当たらなくて、ついつい唇をグイッと押し上げていませんか? 押し方がキツイと子供は痛くて嫌がり、仕上げ磨きそのものが嫌になってしまいます。そっと押し上げて、歯ブラシの当たり具合を見ながら磨きましょう。
- 4 **磨く順番もポイント**
前歯の近くは敏感なので、触られるのを嫌がる子供も多くいます。感覚の鈍い下の奥歯、上の奥歯、下の前歯、上の前歯の順に磨くと抵抗が少ないかも。
- 5 **頭をひざに乗せて安定させて!**
口の中がよく見えて磨きやすいのは寝かせた姿勢。頭をひざに乗せて安定させると両手が使えるので便利!

仕上げ磨き
ここが
カンゼン!!

犬歯

歯ブラシを縦にして、歯側の隅や歯ぐきのさかい目を丁寧に!

犬歯は、表面が大きくカーブしていて、歯サイドのスミや歯ぐきのさかい目に汚れが残りやすいので、歯ブラシを縦に向けて動かし、スミやさかい目に注意して磨きましょう。

カーブに沿って歯ブラシを当て、毛先で汚れを掻き出す様に!

前歯

前歯で汚れやすいのは、歯と歯ぐきのさかい目や、歯と歯の間です。汚れが残りやすい裏側は、歯ブラシを縦にして磨くとよいでしょう。

上の前歯の表側は、唇をそっと押し上げて磨くのがコツ。歯ぐきに強く当たらないように注意。歯ブラシを歯肉に当てて、左右に細かく動かします。

細かく

奥歯

くぼみや歯と歯の間、舌や頬に接している面に汚れのこりやすいので、一番むし歯になりやすい歯です。歯ブラシをきちんと当てるには、歯ブラシと同じ方向に指を入れ、頬の内側を持ち上げると奥まで見えて磨きやすくなります。子供の頬を包み込むようにするのがコツです。

歯ブラシの角度を45度くらいにすると、歯と歯ぐきのさかい目も磨けます。

歯ブラシを前後に細かく動かす。生人始めの低い歯の時は、ブラシを横から入れると良いでしょう。

デンタルフロス

歯と歯にすき間がない場合は、デンタルフロスを利用するのも一つの方法。2歳半までは歯ブラシだけで磨いたほうがよいでしょう。

子供にはホルダー付が通っています。使い捨てタイプが便利!

歯ブラシでは取れないすき間の汚れに効果があります。ゆっくりゆすりながら歯間に入れて、両方の歯の側面をこするように動かしてください。