

# ぴかぴかな歯とお口の育て方

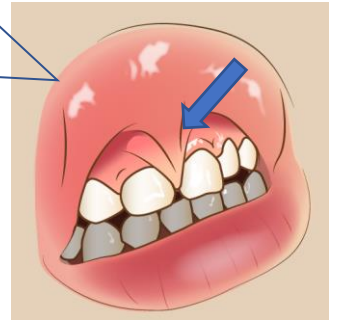
始めは機嫌のいい時間帯に、  
短時間から始めてみましょう♪



## 仕上げみがきの方法

- ①お子さんをあおむけに寝かせ、頭をひざの上に乗せる
- ②歯ブラシを優しい力で、小刻みに動かす。

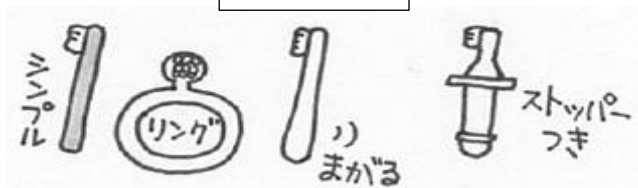
”上唇小帯”と言われる筋が、上唇から上前歯の間に伸びていることがあります。この筋を、歯ブラシで引っ掛けると痛いので、指でガードするか、歯ブラシを縦にして磨いてみましょう♪



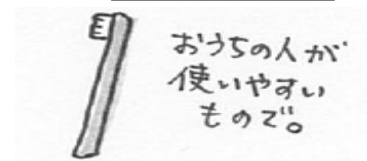
## 歯ブラシの選び方

ナイロン毛の歯ブラシを選びましょう。お子さんが持つ自分みがき用と仕上げみがき用の2種類用意します。

自分みがき用



仕上げみがき用



## フッ素入り歯みがき粉で上手にむし歯予防

フッ素には、むし歯に負けないように歯を強くするチカラがあります。

フッ素配合の歯みがき粉を使って、効率よくむし歯予防を始めませんか？

年齢ごとの歯みがき粉の量

歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度)
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度)

## 歯を溶かしてしまう酸性飲料にご用心

