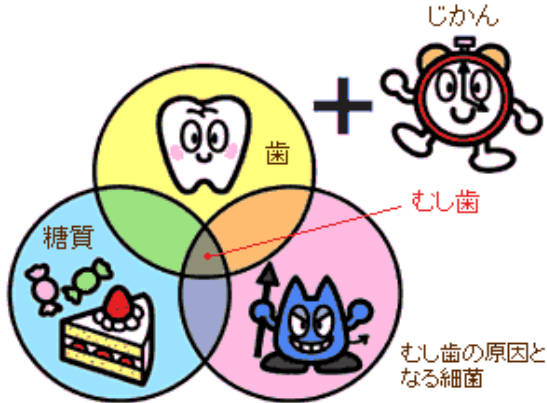




はじめての歯みがき講習会



むし歯になる 4つの条件



① むし歯菌が糖分をエサにして、歯の表面にネバネバしたプラークをつくる
《**歯・糖分・むし歯菌**》









② むし歯菌が更に増えて、酸をつくり出して歯の表面を溶かす



《**+時間**》

③ ②の状態から唾液の力によって最初は修復される(再石灰化作用)しかし、ダラダラ飲んだり、食べたりすると、②と同じ状態が続くため歯に穴が開いて虫歯になってしまう

むし歯をつくらないために

 むし歯菌	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯菌は周囲の大人の唾液から感染します。スプーンやフォークなどの共有は避けましょう。 ・ 大人のお口をきれいに保ちましょう。 
 糖分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歳を過ぎたら哺乳瓶は使わず、コップで飲むようにしましょう。 ・ 甘い飲み物は日常的に与えないようにしましょう。 
 歯	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上の前歯が4本生えてくる頃までに、毎日の歯みがきを習慣づけましょう。 ・ うがいができるようになったら、フッ素入りの歯磨き剤を使って、歯を丈夫にしましょう。 

ダラダラと食べたり、飲んだり、食べる回数が多いとお口の環境を整える唾液の作用が追い付かず、むし歯ができやすくなります。歯磨きが充分にできないこの時期は、**生活習慣を整えることが重要です。**



【仕上げ磨きの基本】

姿勢



ひざまくらか太ももの内側に顔を挟む
お子さんが動いてもしっかり押さえられるので安全です

歯ブラシの持ち方

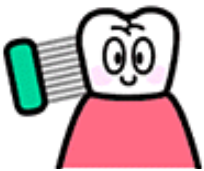
ペンダグリップ



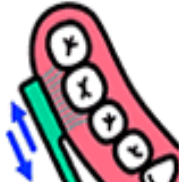
- ・持ち手はストレート
- ・小さめのヘッド
- ・まっすぐの毛先で短め



歯ブラシのポイント

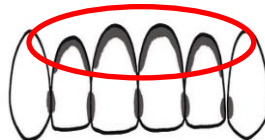


歯ブラシは
直角に当てる

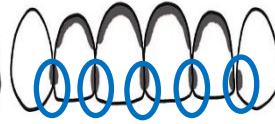


小刻みに動かす

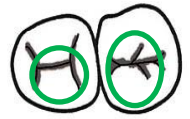
ブラークが残りやすいところ



歯と歯ぐきの
さかいめ



歯と歯の
間



奥歯のみぞ



※ 歯と歯の間が狭い場合は、
糸ようじかフロスを使いましょう

この時期のお子さんは、仕上げ磨きを嫌がるのがほとんどです。

毎日続けることで、少しずつ慣らしていきましょう。

上手にできた時には、沢山、褒めてあげましょう。



痛くないよう

気を付けて！

上唇小帯



歯ぐきと上唇をつなぐひだに、歯ブラシが当たると痛いので注意しましょう。