



## 今月のテーマは「仕上げ磨きについて」です

仕上げ磨きはまだ手が器用でない子どもにとって必要不可欠なものです  
磨き方や行うタイミング、いつまで行えば良いのかなどお話をしていきます！

### < 仕上げ磨きの仕方 >

お口の中が見やすく、安全に歯磨きしやすい姿勢としてお膝の上または、子どもの後ろに回り頭をお腹や脇で固定して磨いてあげることをお勧めします。

乳歯の時期は、むし歯になりやすい「奥歯の噛み合わせ4か所」「上の前歯」をより注意して磨きましょう。

### \* 仕上げ磨きのポイント

- ① 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にきちんと当てる  
その後フロスを使用して間の汚れを落とす
- ② 150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）で磨く
- ③ 小刻みに動かす（1～2歯ずつ磨く）



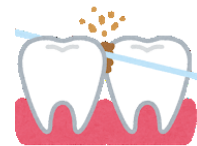
### \* 前歯のコツ

上唇と歯ぐきをつないでいるスジの部分に歯ブラシが当たってしまうと子どもが痛がってしまい歯磨きを嫌がってしまう原因にもなります。上唇を持ち上げてスジを歯ブラシを持っていない方の人差し指の腹で軽く押さえて磨いてあげると良いです。



### \* 奥歯のコツ

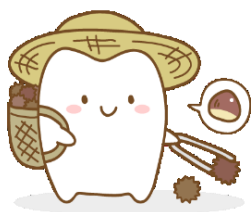
奥歯は歯ブラシを奥から前に動かしましょう。奥歯の噛み合わせは溝に歯垢（プラーク）が残りやすい場所になるため他の場所に比べてより細かく歯ブラシを当てると良いです。  
さらに、歯ブラシだけでは取り切れない汚れはフロスでこすり取ると良いです。



### < 仕上げ磨きのタイミング >

乳歯が生えてくる8か月頃が歯磨きをスタートするタイミングです。始めの時期はまず歯ブラシに慣れることが重要になります。奥歯が生えてくる1歳6か月頃までには習慣化できることを目指すと良いです。

仕上げ磨きを卒業する目安として、小学校中学年までは、子どもが磨いた後に不十分なところをチェックして磨いてあげる「点検みがき」を行うと良いでしょう。



歯科医院で磨き残しを調べる「染めだし」をしてどこに磨き残しがあるかを確認していくことも有効です♪