

# 歯みがき大好きな子どもに育てよう！ はじめての歯みがきレッスン



## point 1

### 歯みがきもスキンシップ！

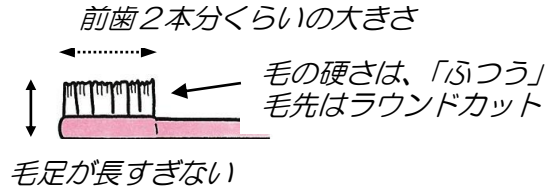
触れられることになれよう！



歯みがき  
耳そうじ  
くすぐりっこ  
マッサージ  
etc...

## point 2

### その歯ブラシで大丈夫？



- NG
- ・小さすぎる、または大きすぎる。
  - ・毛足が長い。毛が少ない。
  - ・うしろから見て毛が開いている

## point 3

### 歯ブラシの先、見えてますか？

痛い「歯みがき大きらい」になります  
明るい場所で、みがく所をよく見て！

寝かせみがきが基本！

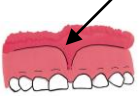
- ・頭が固定できる
- ・反対の手指で頬や唇をカバーできる



気をつけて

いたいよ！  
上唇小帯

上唇小帯注意



指でカバーしてみがく。  
それでもみがきにくい時は、  
歯ブラシをたてて1本づつみがこう。



## ★ 歯みがきプロのテクニック

歯ブラシ固定術 ... フリーハンドじゃうまくみがけない！

頬をつつむように

小指で支える

左手指は、みがいている歯の横にそえると頬や歯ぐきをカバーしたり、視野を広げたりできる



キッチンスケールで150~200gの圧になる力加減で！

## point 4

### 歯ブラシの毛先を使おう！

- ① 歯ブラシのあて方は、いつも直角に！

歯の丸みに合わせて、毛先がいつもあたっているようにします

⇨毛先が開いているとみがけないよ (>\_<)

- ② 歯ブラシの動かし方は、小さくコチョコチョ！（小さな円を描くように）



毛先は移動しない。  
少し押し当ててゆらすように！

