



仙北市保健課

(こども家庭センター)

妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。



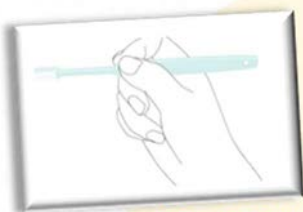
【電話相談 / 仙北市保健課】

〈固定電話〉 0187-43-2252

〈携帯電話〉 080-2813-0835

仕上げみがきのポイント

乳歯は永久歯に比べ歯の表面の層が薄くむし歯になりやすいため、毎日の仕上げみがきが大切です。仕上げみがきは歯みがきを習慣づけるうえでも重要です。また、スキンシップをとる機会にもなるのでポイントをおさえて楽しい時間にしましょう。



歯ブラシの選び方

毛先部分が小さく
柄が奥歯まで届きやすい
細長いものを選びます。

歯ブラシの持ち方

ペンを持つように歯ブラシを持ちます。

仕上げ磨きの体勢

膝の上に寝かせて
頭を安定させ口の中が
見えるようにしてみがきます。



むし歯になりやすい箇所のみがき方

奥歯と上の前歯はむし歯になりやすい箇所です。

特に上の前歯は表側がみがきにくなっているので注意が必要です。

前歯の表側

上唇の内側には筋(上唇小帯)があり、
歯ブラシで傷つけやすいので痛みを
与えないように指でガードしながら
注意してみがくようにしましょう。



前歯の裏側
歯ブラシを縦にして
上下に動かします。

奥歯

内側、外側、噛む面の3か所それぞれに
しっかりと毛先を当ててみがきます。



反対側の人差し指で頬を軽く引っ張り
スペースをつくるとみがきやすくなります。

Point

ブラシの毛先が広がり
ない程度でみがく
ようにしましょう。