

歯っぴ～噛む噛む

オススメ！仕上げみがき

乳歯が1本でも生えてきたら仕上げみがきははじめましょう。むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。小学生の低学年くらいまでは仕上げみがきが必要となるので、幼児期から上手な仕上げみがき習慣を身につけましょう。

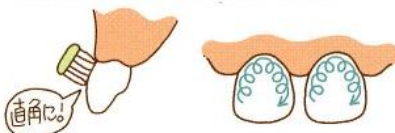
歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように少し短めににぎりましょう。



磨き方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。
歯と歯ぐきの境目は円をかくように
小さくチョコチョコ磨きをします。



歯ブラシの選び方

柄が長めでヘッドが小さく、
毛足が短めで毛が密集して
いるものがオススメです。



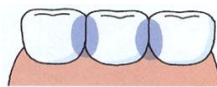
上唇小帯を守る

前歯の中央付近にあるすじに
歯ブラシがあたると痛いので
人差し指で守って磨くのが
オススメです。



磨きにくい・むし歯になりやすいところ

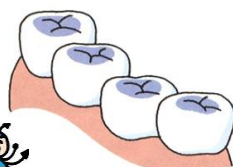
歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯のかみ合わせ



フロスを使おう！

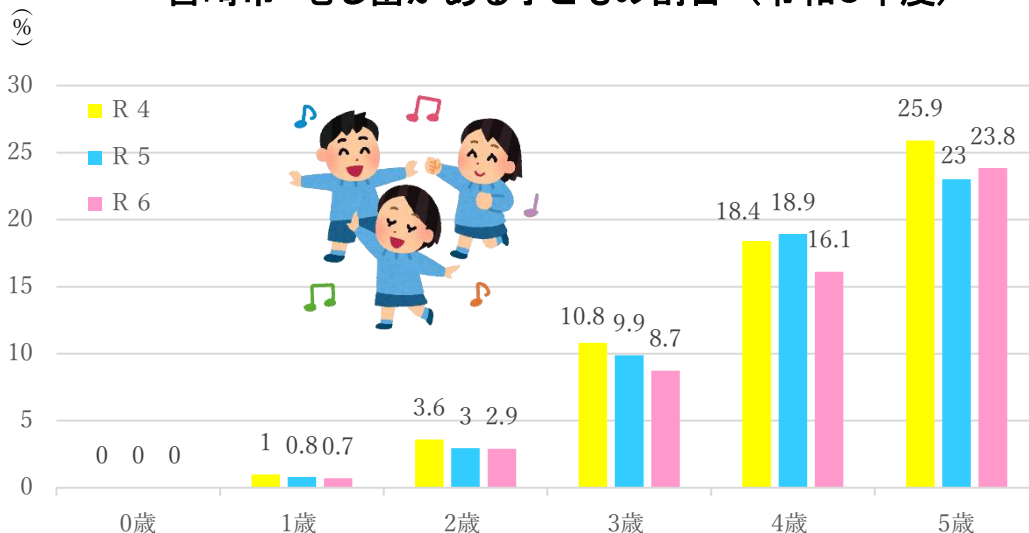


オススメは寝かせ磨き

足を開き、その間に子どもを
仰向けに寝かせてふとももと
ひざで挟んで子どもの体を
固定します。



宮崎市 むし歯がある子どもの割合（令和6年度）



むし歯は年々減少していますが
2歳～3歳及び3歳～4歳にかけて
顕著に増加する傾向にあります。
宮崎市では、「2歳児歯科健康診査・
フッ化物塗布事業」を行っております。
かかりつけ歯科医院への
継続的な受診をお勧めします。

