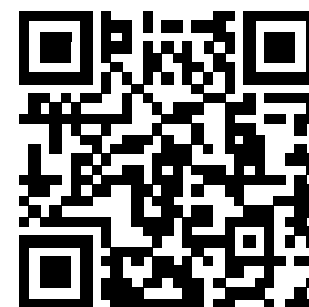


ちばりは  
摂食  
パンフレット  
2023

発行：小児嚥下カンファレンス



# 7 歯ブラシの選び方と 仕上げ磨きのコツ



動画で見れます 

# 子どもの歯みがきについて気をつけたいポイント

## 歯がはえる前からケア開始！

口の中は敏感です。歯がはえる前から口の中を触って慣らすこと。歯ぐきや舌をぬらしたガーゼでふき取り、徐々になれるよう準備しましょう。ミルクかすやペースト食を取り除きます。

## 歯みがきはタイムは楽しい時間に

子どもは親の真似をして色々なことをおぼえていきます。歯みがきも親が楽しそうなところをみせましょう。食べていなくても汚れはつきます。歯みがきをするとうちの中がさっぱりして気持ちいいです。

## 子どもの歯みがきは自分磨き&仕上げ磨きの2本立て

上手に磨けなくても自分でやるぞというこどもの興味や意欲は大切にしてください。しかし、プラーク(汚れ)の除去は仕上げ磨きが中心です。歯みがき事故は歯ブラシをくわえたまま転倒することでおきています。自分で磨いているお子さんも仕上げ磨きは小学校高学年まで必要です。



# お子さんへ適切な歯ブラシを使用し磨くこと

効率の良い清掃をおこなうには歯ブラシの毛先の硬さ・大きさが選びが大切です。  
一概に商品の年齢で選択するのではなく、子どもたちの歯の萌出状況、  
口の大きさに合わせて購入してください。

