

歯★ピカクラブ 7月号

😊 今月のテーマは。。。『歯ブラシ』ですっ

・歯ブラシにも“1本みがき用”、“仕上げみがき用”... など色々な種類があります。また、ひとりひとり口腔内の状態も違い、歯の大きさ、形もさまざま。

『この子には、どの歯ブラシがいいの??』、『ブラシの選び方がって!?』
適した磨き方、ブラシの選び方を知り、おし歯ゼロを目指しましょう!!

上手な歯ブラシの選び方

「仕上げ磨き用ブラシ編」

① 大きさ

↳ 前歯2本分が使いやすいです。
どこが磨けているか、目で確認できるものを選びましょう。

② 硬さ

↳ “ふっふ”を選びましょう。
歯肉炎がある場合は、歯肉を傷つけないよう、やわらかめのものを選んで下さい。

③ 毛先

↳ ストレート・山切りカットなどありますが、“仕上げ用”は、ストレートタイプを選びましょう。



フッ素配合の歯みがき剤の
効果的な使い方

① 使用量

★3~5歳 → 1日2回、グリニピース大1個分
★6歳以上 → 1日2回以上、
グリニピース大2個分の量
※1分間以上みがきましょう。
うがい後に残るフッ素の量は、
紅茶1~2杯に含まれる量と同じです。

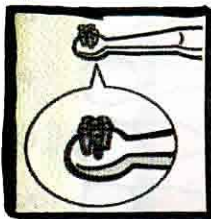
② うがいの回数

★2回までにしましょう。
うがいの回数、時間、水量が“多いほど”
フッ素濃度が早く低くなってしまいます。

③ 歯みがき後の飲食

★30分くらい控えましょう。
特に就寝前は、睡眠中ずっと
フッ素が保持されるので“再石灰化”に
より効果的です。

おし歯予防に大活躍!!
歯みがきの小道具たち



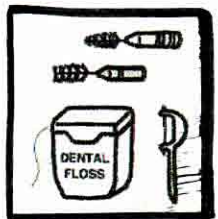
← ワンタフトブラシ

・刷毛部分が小さく
ブラシです。
奥歯や磨きにくいところ、
一本の歯を集中して磨き
たい時にオススメです。



← 電動歯ブラシ

・目撃手に重くなくて、効果は上がる様
ですが、お尻重かたに負けないように
歯ブラシの本体を保持するのは、
小児には、おつかいしやすいです。



← 歯間ブラシ、デンタルフロス

・歯間を清掃するための
道具です。
小児用の小さなフロスも
あります。



← 歯垢染め出し液

・どこが汚れているかを目で確認する
ためのもので、歯垢がついているところ
は、赤く染まる液です。
鏡をみて、染まったところを、
しっかりみがきましょう。