




今月のテーマは、「仕上げ磨き」です。

ひとりで上手に歯を磨けるようになるまでの間は、お母さんやお父さんが仕上げ磨きをしてあげましょう。ただし、磨かせなさいと無理強いしたり、あせったりすると、お子さんはますます歯磨きを嫌がります。

ゆっくりした気持ちで習慣化しましょう。

**仕上げ磨き 6つのポイント**

 ヘッドが小さい奥歯まで届く小さめのものを使う。

 フラシの持ち方はペンクリップ、鉛筆を持つようにします。

軽く握り、指先で細かくコントロールしながらシャカシャカと磨きます。



 ゆったりした気持ちで磨いてあげましょう。


磨いてあげる大人が落ち着かない気持ちでいると、つい力が入り過ぎたり、ぞんざいになったりして、かえって歯磨き嫌いにしてしまいます。親子のスキンシップの時間として楽しんで磨いてあげましょう。

 頭はひざに乗せて安定させて磨きます。

口の中が良く見えるのが寝た姿勢。ひざに頭を乗せると安定し、自由に両腕を動かすことができます。

 効率のよい順番で磨きましょう。

前歯は敏感なところ。感覚の鈍い下の奥歯から順に、上の奥歯、下の前歯、上の前歯の順に磨くと嫌がりません。

 6歳臼歯は重要です。必ず磨き残しチェックをしましょう。6歳臼歯は上下の噛み合わせを決める重要な歯です。この歯は絶対虫歯にしないようチェック磨きを忘れないでください。

**仕上げ磨きでフロスを使うとき**

歯ぐきを傷つけないよう、ゆっくりと小さく動かしながら入れます。歯の面を2~3回上下にこすってフロークを取りましょう。

左右の面をそれぞれ同じように行なってください

