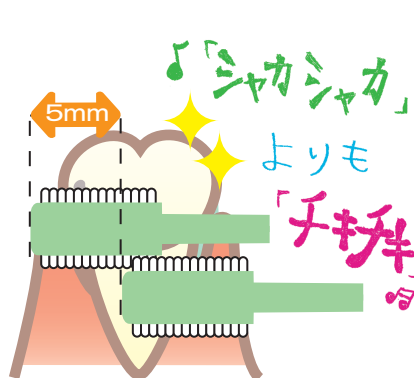




ハミガキの基本

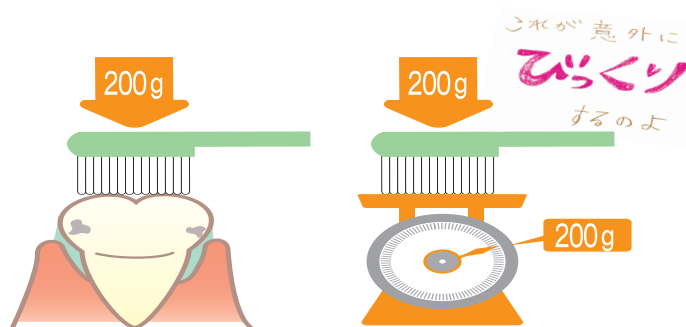
- ① 歯ブラシヘッドは小さめ
- ② 持ち方はペングリップ
- ③ 歯ブラシは優しく、細かく、歯にふれるように

大人もいっしょ



大人・子ども問わず、ほとんどの方が歯ブラシを強く押しあて、長いストロークで磨いています。

ブラッシング圧力は200g、歯ブラシを動かすストローク幅は5mm程度です。磨いていて「シャカシャカ」と音が出る場合はストロークが長すぎることがよくあります。「チキチキ」「チクチク」くらしい音が出る程度にしましょう。



歯ブラシを強く押しあてると、歯の表面や歯ぐきを傷つけますので、汚れが付きやすくなります。子どもの歯は大人より柔らかいので、より注意してください。

ハミガキ粉の選び方



ハミガキ粉がなくても歯はキレイに磨けます。ハミガキ粉は歯質を強くするために使用しますので、お子様がどうしてもいやがる場合は無理に使用する必要はありません。また、仕上げ磨きの際にはハミガキ粉を使用しないでください。泡で長時間磨くと苦しくなり、虫歯も発見しづらくなります。

仕上げ磨きの姿勢・順番

ひざまぐらの格好が最も安定していて、お口の中が見えやすいです。できればお子様に手鏡を持って仕上げ磨きをしているところをお子様に見せましょう。歯を磨く順番は感覚の鈍い順番で磨くと負担が軽く感じられます。前歯より奥歯の方が鈍く、上の歯より下の歯が鈍いです。奥歯(下→上)→前歯(下→上)の順番です。



仕上げ磨きのポイント

① ゆったり、楽しく

お母様が強い責任感でハミガキに臨むことで、キリキリした空気になるとお子様がかえってハミガキを嫌いになることがあります。日々の大事なハミガキですが、お話したり、スキンシップを楽しみながらお母さんも楽しみながら仕上げ磨きをしましょう

② 毎食キチンと

かなりお手数だと思いますが、小学校に通う前に健康習慣をキチンと身につけられるように、お母様もがんばりましょう。

③ たまにニオイを嗅いでみよう

デンタルフロスを使用すると、大人も驚くほどにおいのある歯の汚れが取れることがあります。たまにでいいので、このデンタルフロスで取った歯の汚れのにおいをお子様にお話して見せてください。子どもは歯の汚れのにおいがどんなものかを体験的に理解していません。この不快なにおいを覚えると、自分の歯が汚れていることが体感的にわかるようになります。

④ 鏡を持って仕上げ磨きを見よう

仕上げ磨きの際にはなるべくお子様に鏡を持たせて、自分のお口の中を見るようにさせてください。小児期にお子様がお口の中を良く見ることは、その後のお口の健康習慣の育成に最も効果的です。

磨き方

① 奥歯

一番虫歯になりやすい歯が奥歯です。食べ物を噛む面の溝や、歯ぐきの境目、歯と歯の間に汚れが残りやすいです。

人差し指を奥歯までいれて、頬を指の腹で押して、磨きやすくしましょう。その際、唇を引っ張ると痛いので、頬を引っ張るようにしてください。



② 犬歯



犬歯は、表面が大きくカーブしているのが特徴。歯ブラシを縦にして磨きましょう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目に汚れが残りやすいので、注意してください。

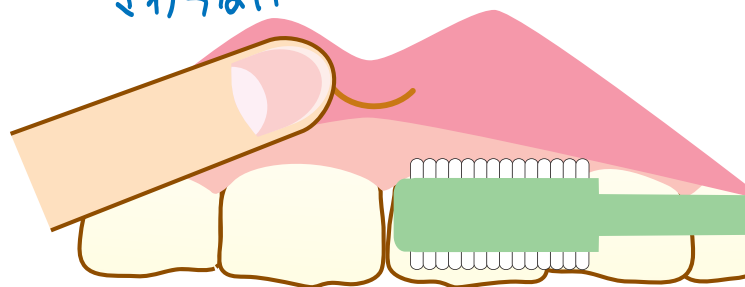
③ 前歯

前歯で汚れやすいのは、歯と歯茎の境目や、歯と歯の間です。

基本は、歯ブラシを歯と直角に当てて、横に動かしましょう。

歯と歯の間が大きかったり、歯並びが悪いときには歯ブラシを縦にして磨きましょう

歯ぐきにはさわらない



歯茎にふれると大人でも結構痛みを感じますので、唇を抑えるときは歯ぐきになるべく触れないように唇を指にひっかける感じで。