



はは歯クラブだより



NO. 212

こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

皆さんのお子さんは歯みがきを嫌がりませんか？
歯みがきを習慣付けるためにはどうしたらよいのでしょうか。

- ・歯みがきの習慣をつけるためには…
- ①保護者が正確なみがき方を覚える
- ②1日3～5回、食べたらすぐにみがく
- ③例外を作らない



①みがく時は、必ず寝かせみがきをしましょう。
また、歯みがき粉を付けると刺激により唾液が多く出て苦しくなる上、泡が立ち、みがいてる場所が見えにくくなります。歯の汚れは歯みがき粉を付けずとも歯ブラシの毛先がしっかり当たれば落ちます。

②食後時間が経つとお子さんは遊び出します。
遊びを中断されると嫌がりますので食べたらすぐにみがいてください。

③例外とは今朝は忙しい、外出した、歯みがき中に泣いたからやめる、寝てしまったなど、理由を付けて歯磨きをしないことです。
歯みがきの回数が多いほど早く習慣がつかます。



自己流だとキレイにみがけない上、お子さんが痛がり何時までたっても習慣がつかせません。

小児歯科で歯みがきのしかたを習うのが早道です。

詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
<文責：歯科衛生士 中村理紗>

