

## 親子で予防歯科

6月4日は「虫歯予防デー」ということで、各学年で歯ブラシ製作を行ったり、虫歯や歯の磨き方について話したりと、“**歯の大切さ**”について触れました。  
自分で歯を磨けるようになってくる時期ですが、子ども達の健康な歯を守る為に、ご家庭での**仕上げ磨き**は大人の方が必ず行ってください★★★

### 基本的な磨き方



#### 立たせ磨き (サイド)

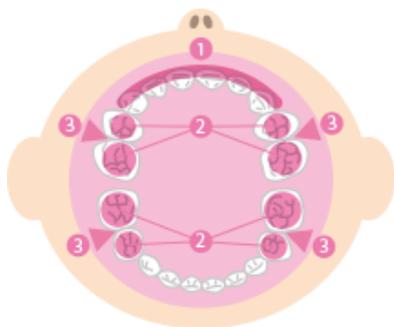
大人はひざ立ちになり、お腹や脇で子どもの頭を支えます。



#### 寝かせ磨き

立たせ磨きが難しい場合は、寝かせて仕上げ磨きをしてあげましょう。

むし歯になりやすい下記の3ヶ所を重点的に磨きましょう！



- 
- ① 上の前歯の外側
  - ② 奥歯のかみ合わせ
  - ③ 歯と歯の間

※乳歯だからと安心せずに  
虫歯ができたらず必ず治療しましょう！

### 仕上げ磨きのタイミング

食事のたびに、ママが仕上げ磨きをしてあげるのがベストですが、毎食後が難しい場合は、夕食後やおやすみ前を日課にしましょう。睡眠中は、むし歯リスクがピークになる時間。どんなに忙しくても、**おやすみ前の仕上げ磨き**だけは忘れないでくださいね★★★

#### 唾液中の細菌数推移イメージ

