

「仕上げみがき」と「自分みがき」

仕上げみがき：子どもがみがいた（自分みがき）後に保護者がみがくこと



「自分みがき」のよいところ！

- ◎ 手先を使った細かい動作の上達
- ◎ 目・手・指・口が連動することで良い刺激が脳へ届く
- ◎ 褒められた経験が自信につながる
- ◎ ボディイメージの育成
- ◎ 生活習慣が身につく
- ◎ 口の緊張・過敏が取り除かれる

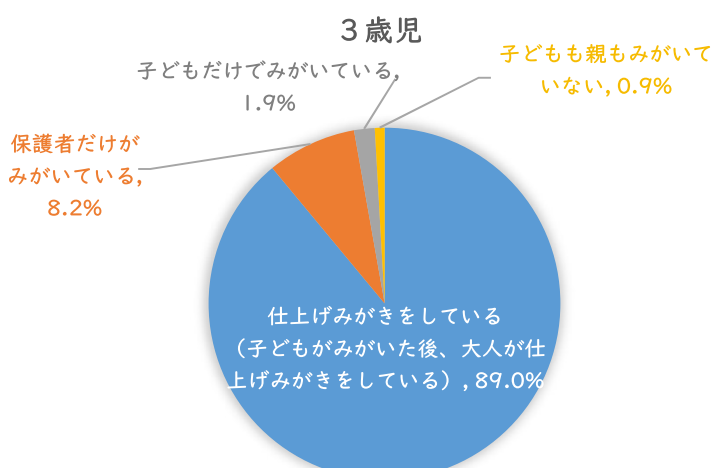
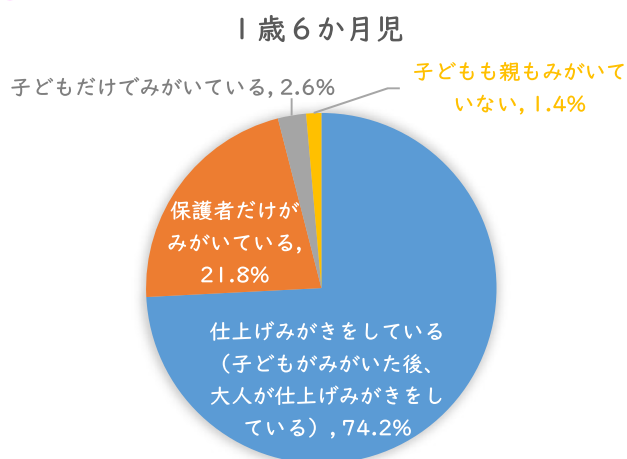
「仕上げみがき」のよいところ！

- ◎ 親子のスキンシップの時間
- ◎ 歯みがきは楽しい！と子どもが覚える
- ◎ みがき終わったらたくさん褒める！
- ◎ 歯みがきの習慣がつく
- ◎ 子どもとのふれあいが増える
- ◎ お口の健康が保てる



令和5年度の岩手県の仕上げみがきの現状

出典：令和5年度 乳幼児健診情報システム「岩手県」環境保健研究センター



※岩手県での令和5年度の仕上げみがきの実施状況は、1歳6か月児、3歳児ともに「仕上げみがきをしている」と回答した者の割合が最も高く、1歳6か月児で74.2%、3歳児で89.0%でした。しかし、1歳6か月児の21.8%、3歳児の8.2%は保護者だけでみがいているという結果もでました。

保護者の仕上げ磨きだけでは、もったいない
歯みがきは、自分みがき＋仕上げみがきをお勧めします！
自分みがきは成長のチャンスです★

- ・手先を使った細かい動作の上達
- ・目と手と指と口が連動することで脳に良い刺激が届く
- ・自分で出来た！ほめられた！を繰り返すことで自信がついていく



仕上げみがきに向けての3ステップ

※歯が生えた時にスムーズに出来るよう、準備しましょう



歯が
はえる前

- ・ほほを指で触ってみる
- ・指で唇や歯ぐきをそっとなでてみる
- ・口の周りを優しく拭く

口に触られることに慣れさせる



歯が
はえてから

- ・湿らせたガーゼやお口用のウェットティッシュで歯や歯ぐきを拭くことから始め、少しずつ歯ブラシに慣れさせる
- ・前歯が1/2程度生えてきたら、ヘッドが小さいやわらかめの歯ブラシでやさしくみがく
- ・1日1回「寝かせみがき」の練習として保護者のひざの上に寝かせて歯みがき習慣をつける
- ・自分で歯ブラシを持ちたがるようになったら、保護者はそばで見守り、のど突き防止用の歯ブラシを持たせる
- ・歯ブラシを「かみかみ」させたりして歯ブラシの触感や刺激に慣れさせる

お願い！

歯みがきは大切な習慣、歯ブラシは親子をつなぐ大事なあたたかいコミュニケーションツールですが、子どもが歯ブラシをくわえたまま歩いて転倒し、のどを突くなどの事故が発生しています。子どもを事故から守るために必ず保護者が近くで見守ってください！



- ・歯みがきに慣れるまでは、ひざの上に寝かせた姿勢でみがく。1歳を過ぎたら子どもをあお向けに寝かせ、頭をひざの上に乗せて上からのぞき込むようにする。少し足を開くと頭が安定するので磨きやすくなる
- ・無理をせず短時間でみがき、歯みがきの後はたくさんほめる！！

仕上げみがきのポイント

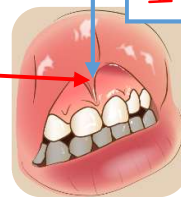


- ① 子どもがくつろげるように、笑顔で楽しくみがく
- ② ゴシゴシと力を入れずに優しくみがく
- ③ 前歯の中央にあるスジに気をつけてみがく
- ④ むし歯になりやすい部位に注意して短時間でみがく
(歯と歯の間、噛み合わせの溝、歯と歯肉の境目)
- ⑤ フッ化物配合歯磨剤を使用する

※ フッ化物配合歯磨剤の使い方

★ 歯が生えてから2歳まで：米粒程度（1～2mm程度）フッ化物濃度900～1000ppmF

★ 3～5歳：グリーンピース程度（5mm程度）フッ化物濃度900～1000ppmF



上唇小帯 じょうしんしょうたい

※下あごにもある
→下唇小帯 かしんしょうたい

仕上げみがきを嫌がるときは・・・無理にしません！！

- ① 機嫌が良い時に、保護者も余裕があるときに
眠くなる前や機嫌が悪い時は避ける。保護者も余裕がないと顔が怖くなる
- ② ゴシゴシ強くみがかない
軽い力で歯ブラシを持ち、力を入れずに優しくみがく
- ③ 短時間で終わらせる
短時間でみがき、みがき終わったらたくさんほめる
- ④ 楽しい雰囲気
「ピカピカにしようね♪」と声をかけたり、歌を歌ったり、お気に入りのぬいぐるみで「歯みがきごっこ」をするなど、無理せず楽しい雰囲気ですましよう！



「三つ子の魂百まで・・・」。子どものころに正しい歯みがき習慣が身につけば、生涯その習慣が続けられ、健康を維持していくことが出来るようになります！！



内容についてのお問い合わせは
岩手県口腔保健支援センター
(岩手県保健福祉部健康国保課内)
TEL 019-629-5468 まで

イラスト：いらすとや、歯科素材.com
ふたばフリーイラスト