

ポイント 歯みがき



赤染め液で染めると
噛み合う面が
汚れているのが
よく分かります。

4年生頃
までは
仕上げみがき
が必要です。

1本だけ
届いて
いません

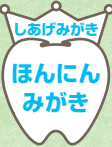


口を小さく開かせ、
歯ブラシを横から入れると
みがきやすいです！

6歳臼歯は溝が深くお子さんだけではなかなか
上手にみがけません。特に生えてくる途中は背
が低くて前の歯に隠れてしまいます。
小さめの歯ブラシで仕上げみがきをお願いします。
歯ブラシは毛先がひらいたら替え時です。
歯と歯の間はデンタルフロスを使ってください。



はみがきカレンダーの使い方

- はみがきをしたら、はに  いろをぬってね！
- おとなのひとに、しあげみがきをしてもらったら、おうかんに  いろをぬってね！
- シールをはってもいいよ！ 

はみがきカレンダーは、
QRコードよりダウンロード
することができます。
是非、印刷してご利用ください。



フッ素ジェルの使い方

(ダブルブラッシング法)

- ① 歯みがき剤をつける。もしくはつけずに
歯みがき(本人みがき + 仕上げみがき)をし、
十分にゆすぐ。
- ② フッ素ジェルを歯ブラシにつけて全ての歯
に行き渡るように軽くみがく。
6歳臼歯(第一大臼歯)にしっかり行き
渡らせる。
- ③ 使用後は軽くつばを吐き出す。
おしまい♪



※フッ素ジェルは寝る前の使用を
おすすめします。

年 齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えて から2歳	米粒程度 (1～2mm 程度) 	900 ～ 1,000 ppmF
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm 程度) 	900 ～ 1,000 ppmF
6歳～	歯ブラシ全体 (1.5cm ～ 2cm 程度) 	1,400 ～ 1,500 ppmF

参考：日本口腔衛生学会等
「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」

親子で歯っぴ～プロジェクト (5歳児版)

ひとりひとりのはみがきて、
つよいはのおうさまを
そだてよう！



4年生頃までは
仕上げみがきが必要です。

歯っぴ～ケアグッズ

◆歯ブラシ(本人用・仕上げみがき用)◆デンタルフロス◆フッ素ジェル

沖縄県・(公社) 沖縄県小児保健協会

(2023年改訂)