



# 歯みがきのときの姿勢について



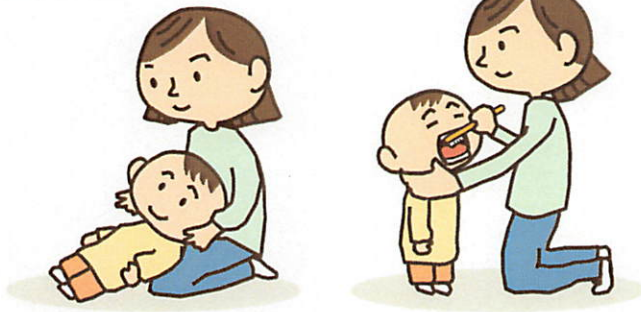
★年齢に応じた姿勢を知りましょう！！

## 赤ちゃん

赤ちゃんが手をバタバタさせて困るときには、赤ちゃんの右手はお母さんのわきの下にはさみ、だっこをしながら磨いてあげましょう。



## 2歳以上



正座をしたお母さんのひざの上に子どもの頭をのせて磨いてあげたり、立ったまま向かい合い、磨いてあげたり、その子に合った磨き方を見つけましょう。



# 歯みがきの仕方について



**Point** 固定をすることが大切です！！

固定をせず首が浮いた状態だと動かしすぎてしまうため、磨き残しがあったり、力が入りすぎて、子どもは痛み、嫌がってしまいます。



下の奥歯→ブラシをにぎっていない指を下アゴに固定する。



下の前歯→右手の小指と薬指をアゴにそって固定する。



上の前歯、奥歯→ブラシをにぎった手のわきを、子どものほほにそわせるように固定する。



**強い歯、いい歯は幼児期が決め手です！！**

**毎日のフッシングで強い歯をつくりましょう！！**

