

# 元気なお口づくり

～保護者のみなさまへ～

## 5つのポイント

プラス かかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談しましょう

食習慣

歯みがき習慣

仕上げみがき

フッ化物の利用

よくかむ習慣

### 食習慣

#### ☆間食について

- ・甘食にならないように内容を工夫しましょう。
- ・時間を決めて、だらだら食べないようにしましょう。
- ・食事に影響のない程度の量にしましょう。

#### ☆飲み物について

- ・水分補給はお茶かお水を習慣にしましょう。
- ・果汁100%やスポーツ飲料にも多くの糖が含まれています。飲み物もおやつの一部と考えましょう。



### よくかむ習慣

唾液には口の中をきれいにする働きがあります。よくかんで唾液がたくさん出るように食材の切り方や調理法を工夫しましょう。



### フッ化物の利用



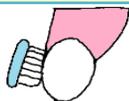
フッ化物は歯を強くする働きがありむし歯予防に効果があります。個人に合った利用方法を歯医者さんに相談してみましょう。

### 歯みがき習慣



ペングリップで短くにぎり、小さく動かしましょう。

毛先を、歯の表面にあててみがきましょう。



### お口を開けるのを嫌がる時の工夫

- ☆みがく力が強すぎないように、お互いリラックスした姿勢で、やってみましょう。
- ☆好きな歌を歌ったり、10かぞえたりして、みがく時間の目安を作りましょう。



### 効果的な仕上げみがき



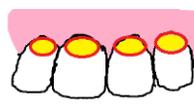
笑顔で声をかけながら♪



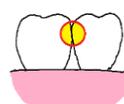
片方の指で唇や頬をやさしくよけるようにしましょう。

寝かせみがきは、姿勢が安定し口の中がしっかり見えます。

### 注意してみがくところ



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間

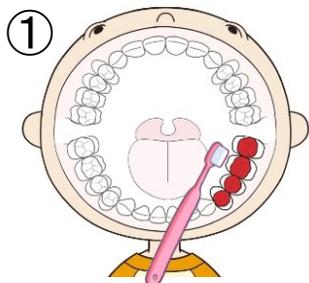


奥歯のかみあわせ

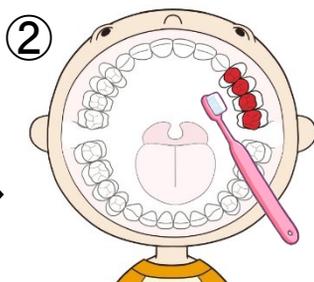
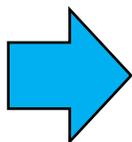


# はをみがきましょう!

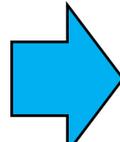
ゆっくり  
ちいさく  
うごかそう



①  
みぎしたのおくば  
10かい



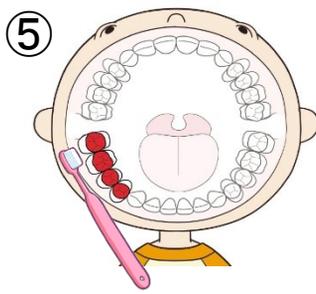
②  
みぎうえのおくば  
10かい



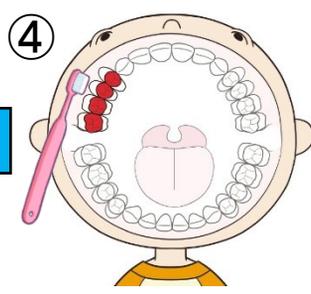
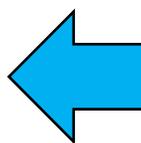
③  
うえのまえば  
10かい



⑥  
したのまえば  
10かい



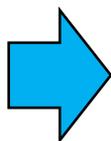
⑤  
ひだりしたのおくば  
10かい



④  
ひだりうえのおくば  
10かい



⑦  
しあげみがき



⑧  
ぶくぶくうがい

## おやくそく



- ・たべたらみがきましょう。
- ・みがいたあとは、たべたり、のんだりしないようにしましょう。

## たくさんお口をうごかそう (まわりのサポート)

「お口ポカン」になっていませんか?



お口をきたえる  
お口あそびを  
毎日の遊びの中に  
取り入れてみましょう。

感染に気がつけたおうちあそび



ラッパ



吹き戻し



シャボン玉



かざぐるま

イラスト: 東京都立心身障害者口腔保健センター 視覚支援媒体 (絵カード) より一部引用