

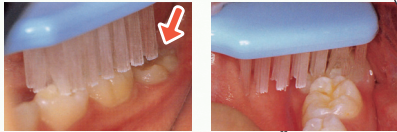
## ポイント 歯みがき



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。

一本だけ  
届いて  
いません






口を小さく開かせせ、  
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 of 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)