

# 年齢別のはみがきについて



## 2歳

《 はみがきは楽しい時間 》

自我が芽生えるとともに「自分でやりたい!」「〇〇じゃなきゃイヤ!」といった、いわゆるイヤイヤ期になりやすい年齢です。そのため、特に歯磨きがスムーズに出来ずに苦手になってしまうお子さんも少なくないと思います。

また、刺激に敏感なお子さんもいるので最初は1日1回だけだったり、優しく仕上げ磨きをしてあげたり、「はみがき」は親子で触れあえる「楽しい時間」と思ってもらえるようにしたいですね。



## 3歳

《 歯磨きの習慣をつけましょう 》

乳歯が生えそろう始めるこの時期だからこそ、むし歯にならないように、大人がやって見せたり一緒にはみがきをして最後に仕上げ磨きをしてあげると楽しくはみがきを習慣づけることが出来ると思います。

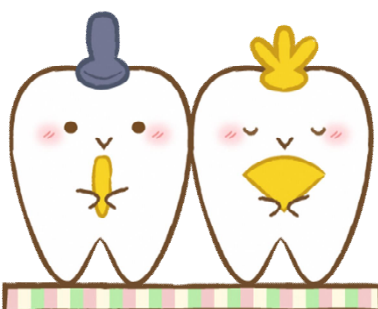
また、このころから歯医者さんに通う習慣を身につけておくと歯医者に対するマイナスイメージが払拭され、気軽に歯の状態や磨き残しなどをチェックすることが期待できます。

## 4歳

《 歯磨きの習慣を再確認 》

赤ちゃんの頃から行っている歯磨きはしっかりとみがけているでしょうか。乳歯から永久歯へ生え替わる時期だからこそ適切な歯の磨き方を覚えておくことが大切です。

また、仕上げ磨きは「ひとり出来るから卒業」と思われがちですが、磨き残しや適切なはみがきの仕方を覚えていくために、永久歯が定着する小学校低学年までは仕上げ磨きを継続することが理想とされています。



～留意事項～

対象のお子様のフッ素塗布・歯科健診は町から送付する受診券で無料になりますが、保護者・ご家族の方の受診は自己負担になります。