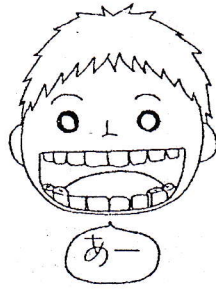
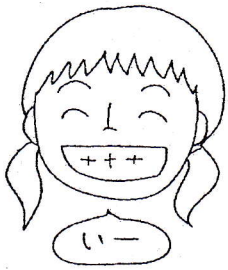
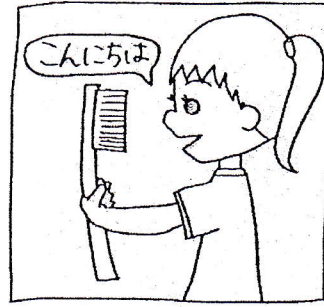


口のかたち



歯みがき手順

歯ブラシの持ち方



【こども園での各年齢ごとの歯みがき】

くま組(4歳児)

こんにちはの持ち方でみがく

「いー」の口で

- ① 歯の外側(ほっぺ側)左を 10 回
- ② 前歯を 10 回
- ③ 歯の外側(ほっぺ側)右を 10 回

「あー」の口で

- ④ 下奥歯左を 10 回
- ⑤ 下奥歯右を 10 回

*みがくの慣れてきたら、
さようならの持ち方でみがく

「あー」の口で

- ⑥ 上奥歯左を 10 回
- ⑦ 上奥歯右を 10 回

ぞう組(5歳児)

こんにちはの持ち方でみがく

「いー」の口で

- ① 歯の外側(ほっぺ側)左上を 10 回
- ② 上前歯を 10 回
- ③ 歯の外側(ほっぺ側)右上を 10 回
- ④ 歯の外側(ほっぺ側)右下を 10 回
- ⑤ 下前歯を 10 回
- ⑥ 歯の外側(ほっぺ側)左下を 10 回

「あー」の口で

- ⑦ 下奥歯左を 10 回
- ⑧ 下奥歯右を 10 回

さようならの持ち方に持ちかえてみがく

- ⑨ 上奥歯左を 10 回
- ⑩ 上奥歯右を 10 回

*6歳臼歯の生えている子どもは、6歳臼歯も
みがく(6ちゃんみがき)

うさぎ組(3歳児)

こんにちはの持ち方でみがく

「いー」の口で

- ① 歯の外側(ほっぺ側)左を 10 回
- ② 前歯を 10 回
- ③ 歯の外側(ほっぺ側)右を 10 回

*みがくの慣れてきたら、

「あー」の口で

- ④ 下奥歯左を 10 回
- ⑤ 下奥歯右を 10 回

さようならの持ち方でみがく

「あー」の口で

- ⑥ 上奥歯左を 10 回
- ⑦ 上奥歯右を 10 回

家庭で1日1回、仕上げみがきを
しましょう。

仕上げみがきは小学校3年生ご
ろまで必要です。

歯垢がたまっていると、むし歯
や歯肉炎をおこしやすくなります。
歯垢を落とすには、丁寧な歯磨き
が大切です。



3歳児は歯磨きがスタートしたら、
このように取り組みます。