

# 歯みがきならし

## セカンドステップ

子どもをリラックスさせるために、歌をうたったり童話やその日の出来事を話したりして、楽しい雰囲気づくりを常に心がけましょう！

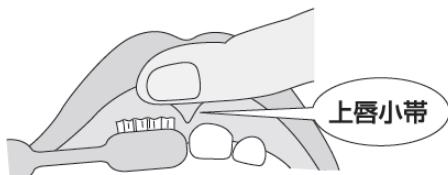
### ステップ① 歯ブラシを口に入れる



上の前歯は上唇小帯をカバーしましょう



歯ブラシはえんびつ持ち



#### ポイント！

- すぐに歯ブラシを動かさず、歯ブラシを優しくふれたまま“とめみがき”をしてみましょう。
- 口を閉じるようなら、口のはしからそっと歯ブラシを滑り込ませてみましょう。
- 上の前歯など、さわられるのを嫌がる敏感な部分は、最後にまわし“とめみがき”をしましょう。

### ステップ② 歯ブラシを軽く動かす



子ども用歯ブラシ



仕上げみがき用歯ブラシ

#### ポイント！

- 子どもが歯ブラシになれて嫌がらなくなってきたら、本格的にみがき始めましょう。
- 子どものその日の体調や気分に合わせて、歯みがきにかける時間を調整しましょう。
- 唇に力が入っていたら、そこは嫌がる部分です。力が抜けるまで“とめみがき”をしましょう。
- 子どもが自分でみがくと言ったら、気がすむまでみがかせてから“仕上げみがき”をしましょう。
- 子ども用歯ブラシと仕上げみがき用歯ブラシの2本を用意すると良いでしょう。