

## 食べたらみがこう！

食事の後はこども用歯ブラシを持たせ、みがく習慣をつけましょう。歯ブラシをくわえたまま、立ち歩くのは危険です。使用中は保護者が見守りましょう。

## 大人の仕上げみがきを忘れずに！

お子さんが自分でみがいた後は、**大人の仕上げみがき**が必要です。  
\*大人のおこなう仕上げみがきは小学校3年生くらいまでしましょう。

じょうしんしょうたい

上唇小帯に歯ブラシが当たると痛いので、指でガードをしてみがいてください。

上唇小帯



指でガード



## 歯みがきの姿勢



寝かせみがきが安全です。

愛情ブロックでがんばろう