

# 歯みがき習慣の準備をしましょう

歯がはえる前から、口や口の周りへの刺激に慣れることが大切です。

★例えば、「手のひらでほっぺたを触る」「清潔な指で唇や歯ぐきを触る」など。また、日頃からお子さんの口の中をみることも忘れずに！

## 【ポイント】

- ・乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけを始めましょう。
- ・まずお子さんをあお向けに寝かせ、口の中を観察することからです。
- ・初めのうちは、ガーゼや綿棒などで清拭してあげましょう。ただし、歯の汚れはガーゼで拭くだけでは完全に取れません。慣れてきたらナイロン毛の仕上げみがき用歯ブラシを使用してください。

