

楽しく

安全に

# 歯みがきを 習慣を 身につけよう

1  
お口の中のばい菌  
を取り除いて、むし  
歯や歯ぐきの病気を  
防ぎます

2  
歯ブラシをお口に入れ  
たり他人にお口をさわ  
られたりすることで口の  
緊張や過敏が取り除  
かれます(脱感作)

3  
食べたらかみがかと  
いった生活習慣を身  
につけます

4  
手、指を使った細かな  
運動を学びます

## 自分で歯みがきをする ことの 7つの目的と意味

自分で歯みがきをするようになることは、ただ単に歯についた歯垢を取り除くだけではありません。たくさんの目的や意味があります。自分で歯ブラシを持って歯みがきをはじめることは、お子様の成長発育にとって大切な役割を担っています。

7  
歯みがきを頑張れた  
ことを褒められ自信  
がつきます

6  
歯ブラシをつかみ、口  
に入れるという動作で  
手と口との協調性、体  
感感覚を育みます

5  
鏡に映った自分の顔、  
目、口の位置を覚え、  
ボディイメージの  
育成につながります