

よいこといっぱい!

仕上げみがき



仕上げみがきとは

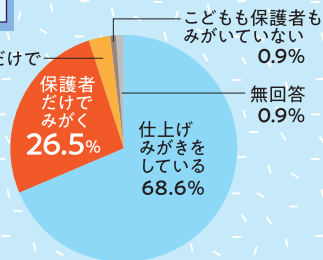
こどもがみがいた後に
保護者が
みがくことです



毎日の歯みがき、どうしてる?

1歳6か月児の4人に
1人は保護者だけで
みがいています

こどもだけで
みがく
3.0%



「お子さんの歯みがきに関するアンケート」結果より
(愛知県内22市町村/2,558人回答/2021年)

保護者が
みがくだけじゃ
もったいない!

こどもが自分でみがく「自分みがき」は こどもの「育つ力」を伸ばすチャンス!



手先を使った
細かい動作が
上達していく



目と手と指と口が
連動することで
よい刺激が
脳に届く



シャカシャカ音や
触感が心地よく
リラックス
できる



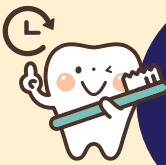
自分でできた!
ほめられた!
を繰り返して
自信がついていく

さらに!

自分みがきの後に 保護者が「仕上げみがき」をすることで...



お口の
健康を
保てます



歯みがきの
習慣が
身につきます



こどもとの
ふれあいが
増えます

よいこといっぱい!
仕上げみがきのヒントは裏側に



保健医療局健康医務部健康対策課
(2025年度版)

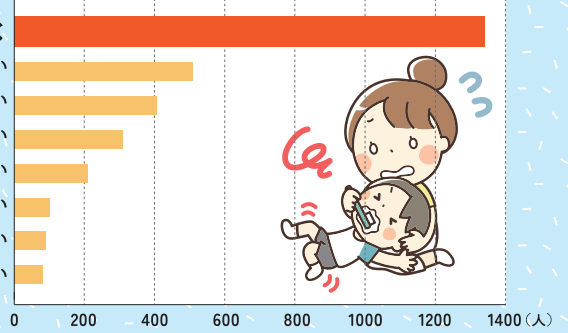
どうして仕上げみがきができないの？

1歳6か月児のダントツ第1位は、
こどもが嫌がる・泣くから！

仕上げみがきを楽しい時間にする
には「**準備ステップ**」が大切です

「お子さんの歯みがきに関するアンケート」結果より
(愛知県内 22 市町村 / 2,558 人回答 / 2021 年)

こどもが嫌がる・泣く
時間にゆとりがない
育児や家事が忙しい
気持ちにゆとりがない
めんどくさい
仕事忙しい
周りの協力が得られない
みがき方がわからない



仕上げみがきに向けた準備ステップ

STEP
1



ふれあいの中で感覚が発達し、
さわられることに慣れていきます

- ・おひざにゴロンの練習
- ・顔や口元をてのひらでマッサージ
- ・「あっぷっぷ」や「いないいないばあ」などの顔や口を使った遊び
- ・指で口の中をさわりながら観察を



目や耳から入る情報で
興味が芽生えていきます

- ・家族の歯みがきの様子を見せる
- ・“歯”の絵本を読み聞かせる
- ・歯みがきの歌を歌う
- ・キャラクターを上手に使う



STEP
2



スプーンを自分で持つようになったら
「**こども用歯ブラシ**」を持たせてみましょう

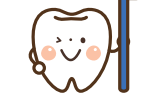
- ・「自分でやりたい」を大切にする
- ・家族のマネができたらほめる



⚠️ 歯ブラシの事故に注意!

歯みがき中に転んでのどをつく事故の報告があります。必ず近くで大人が見守るようにしてください。こどもがマネをしないよう家族も歩きながら歯みがきはNGです

STEP
3



そろそろできるかな?

- ・最初はガーゼみがきがおすすめ
- ・仕上げ用の小さな歯ブラシを準備する
- ・まずは機嫌のよいときに、慣れてきたら寝る前に

仕上げ
みがきの
ポイント

動画で解説!



東京都足立区提供

イヤイヤ原因 No.1

上の唇と前歯をつなぐスジはとても敏感です。ひっぱらない、指でガードする、たてにみがくなどの工夫がいきます。



じょうしんしょうたい (上唇小帯といいます)

歯がたくさん
はえてきたね

上手にお口が
開けられるね
おりこうさんだね

ほめられて
うれしいな
はみがきだいすき

おひざにゴロン
きもちいいな
たのしいな

こどもの成長には「できた!」の積み重ねが大切です