

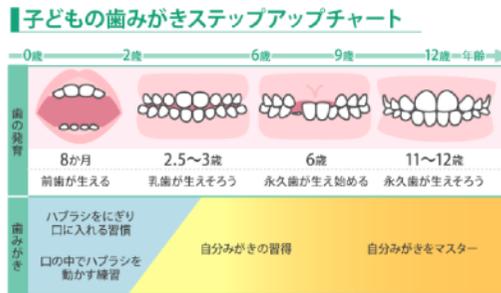


## 子どものハブラシの選び方

～歯みがきは子どものころからの習慣化が大切！～Lideaさんの記事をご紹介します  
<https://lidea.today/articles/993> より

### 0歳からハブラシに慣れて、3歳からは自分みがきの練習スタート

歯みがきはいつからするの？  
 という質問をたくさんいただきますが、早いうちが一番！赤ちゃんの頃からハブラシを口に入れて慣らし、乳歯が生えそろった3歳頃からは、自分でしっかりみがく練習がスタートできるように準備しましょう。子どもが歯をみがくときは、保護者がそばで注意を払いましょう。



### 子どもの成長に合ったハブラシを選ぼう

店頭にはたくさんのハブラシが並んでいて、どれを選べばいいか迷ってしまいますね。  
 子どものハブラシ選びは、子どもの歯や口の成長や手の大きさなどに合わせ、年齢に



応じた製品を選ぶことがポイントです。ハブラシのパッケージの年齢表示を参考にハブラシを選びましょう。

<成長に合わせた歯ブラシの例>

	仕上げみがき	自分みがき		
	0歳~	0~2歳	3~5歳	6~12歳
自習慣の	子供がみがけていないところを保護者がみがく	ハブラシを口の中に入れることに慣れる	自分でハブラシを動かして使い慣れる	みがき残しの多い奥歯までしっかりみがける
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>奥まで届きやすい</li> <li>大人が握りやすい</li> <li>歯ぐきにやさしい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全性</li> <li>歯ぐきにやさしい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>清掃性</li> <li>安全性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>奥歯への到達性</li> <li>清掃性</li> <li>操作性</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきにやさしい毛</li> <li>小さいヘッド</li> <li>細くて長いハンドル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口触りの良い毛</li> <li>曲がる安全なハンドル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>清掃性の良い毛</li> <li>曲がる安全なハンドル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>凸凹な歯並びに適した小さ目ヘッド</li> <li>第一大臼歯などの奥歯まで届きやすい長さ</li> </ul>

続きはLideaさんのホームページ

<https://lidea.today/articles/993>

をご覧ください。

