

# よいこといっぱい!

# 仕上げみがき



仕上げみがきとは

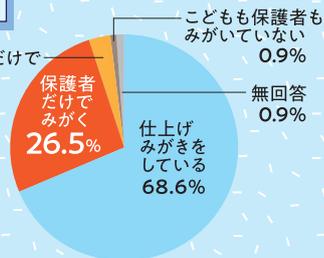
こどもがみがいた後に  
保護者が  
みがくことです



### 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



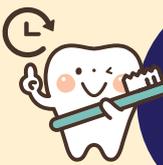
自分でできた!  
ほめられた!  
を繰り返して  
自信がついていく

## 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



愛知県

保健医療局健康医務部健康対策課  
(2026年度版)

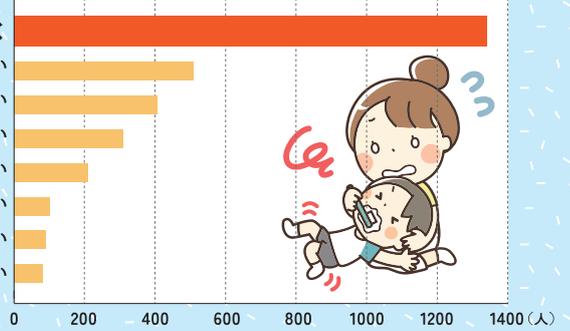
## どうして仕上げみがきができないの？

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