



# 子どもたちの歯みがき目標

学年	平均的な歯のでかた	歯みがき目標						
0歳児		・ 触られるのに慣れましょう						
1歳児	上下 B~B、D 萌出	・ 仰向けに慣れるようになりましょう ・ 遊び感覚で歯ブラシに慣れましょう						
2歳児	上下 D~D	・ 歯みがき習慣をつけましょう						
3歳児	乳歯列完成	・ 寝かせみがきでの仕上げ習慣をつけましょう						
4~6歳児	乳歯列	・ 自分での歯みがき習慣をつけましょう ・ 自分でみがいた後、仕上げみがきをしてもらいましょう						
小学校 1~3年生	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>6</td> <td>2~2</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>2~2</td> <td>6</td> </tr> </table>	6	2~2	6	6	2~2	6	・ 第一大臼歯のかむ面がきれいにみがけるようになりましょう ・ 前歯の外側・内側がきれいにみがけるようになりましょう
6	2~2	6						
6	2~2	6						
小学校 4~6年生	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>6</td> <td>~</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>~</td> <td>6</td> </tr> </table>	6	~	6	6	~	6	・ 小臼歯がきれいにみがけるようになりましょう ・ 犬歯がきれいにみがけるようになりましょう ・ すべての永久歯がきれいにみがけるようになりましょう ・ 歯みがきで歯肉炎が改善できるようになりましょう
6	~	6						
6	~	6						
中学生	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>7</td> <td>~</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>~</td> <td>7</td> </tr> </table>	7	~	7	7	~	7	・ 第二大臼歯がきれいにみがけるようになりましょう ・ すべての歯をきれいにみがくことができるようになりましょう ・ 歯みがきで歯肉炎が改善できるようになりましょう ・ フロスなどの補助器具を取り入れましょう
7	~	7						
7	~	7						
高校生	永久歯列完成	・ すべての歯をきれいにみがくことができるようになりましょう ・ 歯みがきで歯肉炎が改善できるようになりましょう ・ フロスなどの補助器具を使いこなせるようになりましょう						



目標を持って少しずつ

はみがき上手になりましょう!