



はは歯クラブだより



鳴見台小学校 No.03

こんにちは！  **医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科** です。毎日、きちんと歯磨きをしていますか？今回は、“6月4日（むし歯予防デー）”ということで

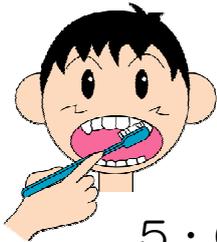
『はみがき』について少しお話します。



小学生になると上手に磨いているように見えますが、練習をしないとまだまだ1人では磨けません…

1・2年生 必ず仕上げ磨きをしてあげてください。特に、1番奥の6才臼歯（永久歯）をしっかりと！！

3・4年生 染め出し液を使って、1人で磨く「練習」をそろそろ始めましょう。しかし、1・2回練習をしたからと言って1人で磨けるわけではありません。練習をしながらも、まだ仕上げ磨きが必要です！！

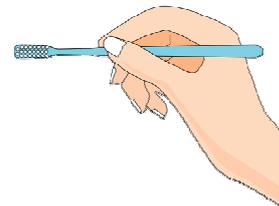


5・6年生 練習をしっかりとした子供達は、1人で磨けるかもしれません。たまに、染め出し液で「チェック」してみてください！！

次に磨く時のお話です。磨く順番を決めて、磨き残しがないように磨きましょう！

〈体勢〉 仕上げ磨き・・・寝かせ磨きで
自分磨き・・・鏡の前で

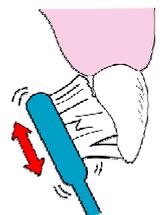
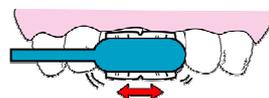
〈持ち方〉 軽く鉛筆持ち



〈動かし方〉 前歯の裏・・・歯ブラシを縦に1本ずつシャカシャカ
それ以外・・・歯ブラシを横に、2本を一緒にシャカシャカ
萌えかけの歯…横から歯ブラシを突っ込んで1本ずつ

※1ヶ所を20回以上ずつ磨きます

詳しくは、ホームページをご覧ください。
「ゆきなり」で検索できます。



スッキリしたお口で、毎日を快適に過ごしましょう！！ （歯科衛生士 小林）