

はは歯クラブだより



〈〈1・2年生のみなさんへ〉〉

NO. 43 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

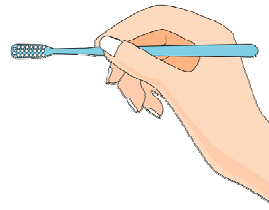
こんにちは！ ゆきなり小児・矯正歯科 です。

今回は『ハミガキ』についてお話します。ハミガキをする時は、どのような体勢でみがいていますか？向かい合ってみがいていませんか？

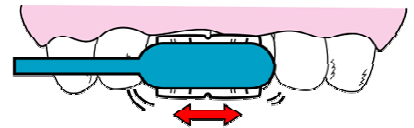
向かい合うと、頭も揺れますし、奥歯までしっかりみがけません。みがく体勢は、寝かせみがきがお勧めですが、イスを使ったお膝みがきや右の絵のような立たせみがきも可能です。いずれも頭を安定した状態で、頭の上からみがくことが基本です。



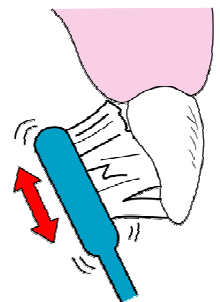
ハブラシは力が入りすぎないように、鉛筆にぎりでもちましょう。



順番を決めてみがくと、みがき残しが少なくなります。スタートは奥歯からです。目安は、2本ずつを20回以上、細かく横にシャカシャカ動かします。みがいたら隣の2本を20回というように、反対の奥歯までみがきましょう。



上下とも前歯の裏をみがく時は、ハブラシを縦にして1本ずつ20回シャカシャカ動かしてください。



歯がグラグラしているとハミガキがしにくいですよね。表をみがく時は裏側に、裏をみがく時は表側に、指で支えることにより痛くなく、みがきやすくなります。

前回お話した6才臼歯も忘れずに、横から突っ込んでみがきましょう。

ハミガキの仕方の写真や動画をホームページに載せています。ぜひご覧下さい。

「ゆきなり」で検索すると簡単です。

〈歯科衛生士 池田友紀〉