



はは歯クラブだより

《 3・4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

ゆきなり小児・矯正歯科

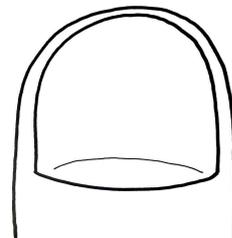
です。今回は“ハミガキ仕方・コツ”をお話します。

ハブラシでいったい 歯のどこを どういうふうに
みがいたらいいのでしょうか？

汚れがとりにくい部分に
しるしをつけてみよう

【実験】親指のつめに絵の具をぬり、乾いたら ハブラシで
みがいてみましょう。 つめについた絵の具は、

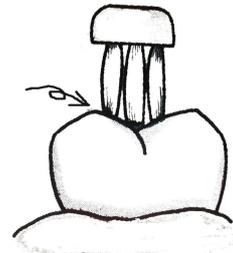
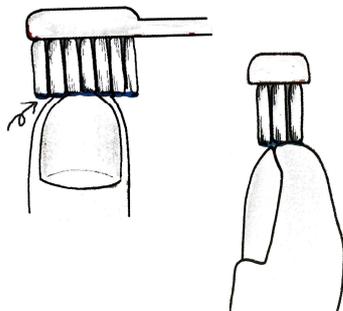
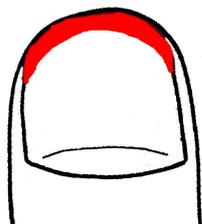
- ① どんなところが とれにくいでしょうか？
- ② また、そこはどのような工夫をしたら とれるでしょうか？



※実験をしたら上の図に色をぬってみよう！

① どんなところが？ ☆②どのように工夫する？……

歯も同じです

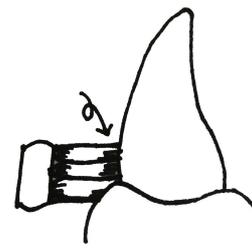
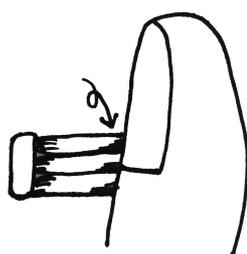
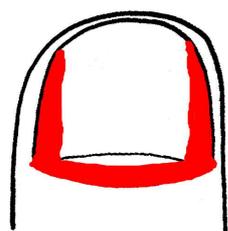


つめと指の境目が
残りやすいです

☆つめと指の間に
ハブラシを当てよう

☆ハブラシを小さく動かそう

歯のみぞや
歯ぐきのところに
あてはまります



つめと歯は 形も大きさもよく似ています。歯垢（しこう）に見立てた絵の具も
同じようなところがとれにくいです。ぜひ夏休みに実験してみて、図を見ながら
ハミガキしてみましょう！！

【その他のハミガキのポイント】

- 親指→人差し指→中指→薬指→小指 のように歯も順番におとなりをみがこう
- ハブラシはえんぴつを持つように持とう
- 図のように当てたら“その場で20回！”ハブラシを動かそう

〈日本小児歯科学会認定歯科衛生士 大久保真里〉