

はは歯クラブだより

《 5・6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

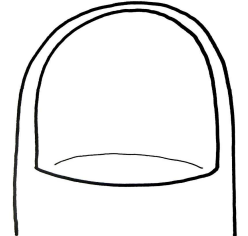
です。今回は“ハミガキ仕方・コツ”をお話します。

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？

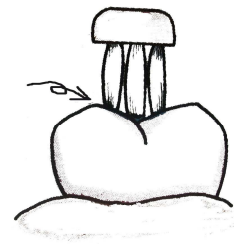
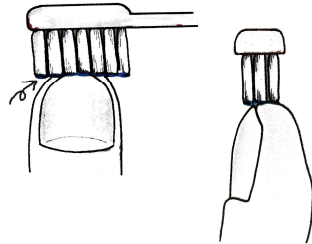
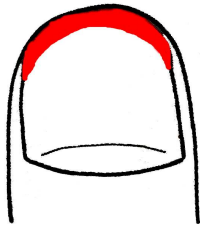


※ 実験をしたら上の図に色をぬってみよう！

①どんなところが？

☆②どのように工夫する？ ………

歯も同じです

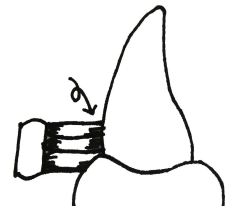
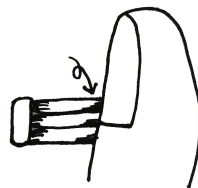
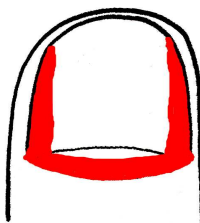


つめと指の境目が
残りやすいです

☆つめと指の間に
ハブラシを当てよう

歯のみぞや
歯ぐきのところに
あてはまります

☆ハブラシを細かく動かそう



つめと歯は形も大きさもよく似ています。歯垢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、図を見ながらハミガキしてみよう！！

【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
- 上の図のように当てたら“その場で20回！”ハブラシを動かそう
- 一番奥の歯（＝12才臼歯といいます）が生えてきている人は、右の図のようにハブラシを横からつつこんでみがこう

