



はは歯クラブだより



NO. 51 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

こんにちは！

歯科健診でGOという項目に○が付いてきませんでしたか？

GOとは前歯の歯ぐきが腫（は）れているが、歯石がついていないことを指します。

歯ぐきが腫れるということは、汚れがきちんと落とせてないために起こります。



歯の汚れを**歯垢**（しこう）といいます。

歯垢はバイキンのかたまりでヌルヌルしています。

うがいで決して落とすことはできず、



ハブラシを使って「みがく」ことで落とすことができます！！

1年生になったからといって、歯みがきがじょうずにできるわけではありません。低学年ではハブラシを上手に動かすことは難しいものです…お子さんだけではまだまだ汚れが残っています。

必ず保護者の方が仕上げみがきをしてあげてください！！

中学年のみなさんは、子どもの歯から大人の歯へと徐々に生えかわりが始まります。大人の歯に生えかわるともう代わりの歯は生えてきません。勉強や運動と同じで歯みがきも練習しないと上手にならないのです。大切な大人の歯をむし歯にしないように**歯みがきの練習をスタート**しましょう。

高学年のみなさんは4年生の秋に汚れが赤く染まる染め出し液を使って、歯みがきの練習をしたことを覚えていますか？学校で1回練習しただけでは上手にできません。**週に1回くらいはお家で染め出し液を使って歯みがきの練習を**しましょう！！



〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。