

はは歯クラブだより



〈〈1・2年生のみなさんへ〉〉

NO. 52 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！

今回ははみがきについてお話します。前回お話したように、お子さんだけではまだまだ汚れをきれいに落とせません。必ず**1日1回は保護者の方が仕上げみがき**をしてあげてください！！

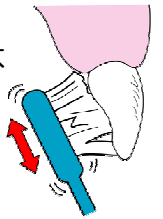
みがく時は寝かせみがきがおすすめです。

ハブラシは力が入りすぎないように、鉛筆にぎりて軽く持ちます。



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。

上下とも前歯の裏側をみがく時は、ハブラシを縦にして1本ずつ20回シャカシャカみがきます。

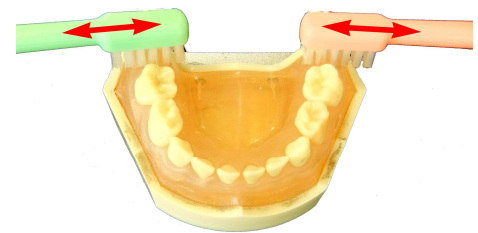


あちこちみがくより、順番を決めてみがくと、みがき残しが少なくなります。

6才頃に生えてくる奥歯の大人の歯を6才臼歯といいます。とても大切な歯ですが、

- 溝が深く、汚れがたまりやすい
 - 子どもの歯の奥に生えるので、気がつきにくい
 - かぶさった歯ぐきの下にものがたまりやすい
- などむし歯になりやすい歯でもあります。

生えかけの6才臼歯は、手前の子どもの歯より高さが低いのでハブラシがとどきません。ですので、ハブラシを横から突っ込んでみがきます。



〈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。