



# はは歯クラブだより



NO. 52 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘

《 5・6年生のみなさんへ 》



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

4年生の秋に歯垢（歯のよごれ）を赤くする、染め出し液を使ってハミガキの練習をしましたね。その後、お家でも染め出し液を使って練習をしていますか？

今回はハミガキの仕方・コツについて復習していきたいと思います。

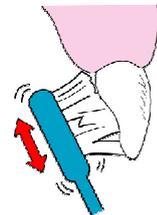


ハブラシは力が入りすぎないように鉛筆にぎりて軽く持ちましょう。



スタートは奥歯からです。2本ずつを20回以上小さく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。

上下の前歯の裏側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。



あちこちみがくより、順番をきめてみがくとみがき残しが少なくなります。

また横の歯の生えかわりで生えてきた新しい大人の歯や一番奥の歯（=12才臼歯）が生えてきている人は横の図のようにハブラシを横からつつこんでみがこう！！



きれいにみがく事を意識してするとそれが習慣になります。

習慣がつくと、お口の中が変わります。ぜひ時間のある夏休みを利用して、スッキリしたお口の中を体験してみてください！！

〈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。