



はは歯クラブだより

〈1・2年生のみなさんへ〉



NO.60 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！

5月22日に歯科健診がありました。健診の結果はいかがでしたか？

今回の健診では、汚れが残っているお子さんが多数いらっしゃいました。

1年生になったから、ハミガキはもう1人で大丈夫だろうと安心していませんか？

お子さんだけでは、まだまだ汚れをきれいに落とせていません…

1日1回 夜だけでも **保護者の方が仕上げみがき**をしてあげてください！！

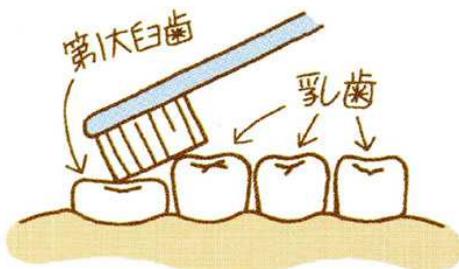
〈上手な‘仕上げみがき’のコツ〉

- 1.みがく時は、必ず頭の上から覗き込んでみがく
※おすすめは、寝かせみがき（立たせみがきやお膝みがきも可）
- 2.ハブラシは、鉛筆にぎりて軽く持つ
- 3.スタートは奥歯から、順番を決めてみがく
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す
- 4.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回シャカシャカ動かす



※6才頃になると乳歯の奥に**6才臼歯**という大人の歯が生えてきます。

生えてきたばかりのころは、乳歯より背が低く、溝の形も複雑なので汚れがたまりやすく、むし歯にとってもなりやすいです。生えかけのころは、ハブラシを横からつつこんでみがいてあげてください！



〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉