

はは歯クラブだより

〈5・6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！

6月12日に歯科健診がありましたね。結果はいかがでしたか？

永久歯への生えかわりが進んでいるため、健診でのみかけのむし歯の本数は少なくなっているはず。しかし、お口の中はむし歯ができにくい環境（状態）になっているとはかぎりません。朝食のあともしっかりみがいて登校しましょう！

4年生の秋に汚れを赤く染め出して、ハミガキの練習をしたことを覚えていますか？今でも週に1回くらいは染め出し液を使って練習していますか？

今回は4年生の時にお勉強した基本的なハミガキの仕方の復習をしたいと思います！！

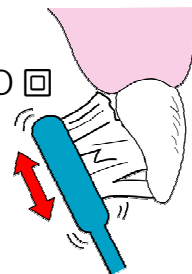
1.ハブラシは、鉛筆にぎりで軽く持つ

2.スタートは奥歯から

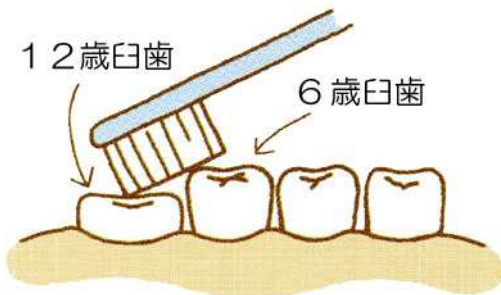
目安は2本ずつを20回以上、細かく横にシャカシャカ動かす

3.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

4.みがき残しを少なくするために、順番を決めてみがく



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！！



〈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。