

はは歯クラブだより



NO.63 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

暑さも和らぎ、秋らしい季節になってきました。
朝晩はお昼との温度差があるので、風邪には注意したいですね。

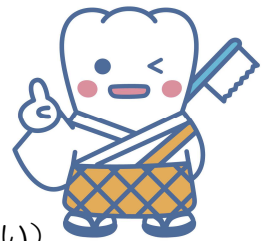


さて、これまでハミガキの仕方や食べ方・飲み方についてお話してきました。
では上の2つをしていると、むし歯はできないのでしょうか？

しっかり予防するには、**デンタルフロス（糸ようじ）**と**フッ素**も大切です！

●フロスは1日1回以上使いましょう！！

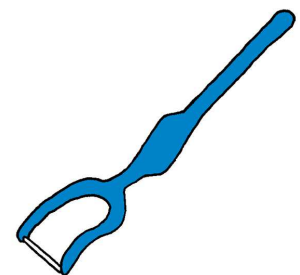
ハブラシだけでは汚れを落としきれない、歯と歯の間がピタッとくっついているところの汚れをお掃除します。



使い方

- 1、ゆすりながら、歯と歯の間を通過させます
(1箇所きついているところがあるので、必ずきついているところを通過させて下さい)
- 2、通過したら、歯の手前と奥を上下に2~3回程度こすります
- 3、ゆすりながら出します

※糸だけのものより、片手で使えて、奥歯もしやすい
右の絵のようなものがおすすめです。(ウルトラフロス)
ウルトラフロスは他のフロスとは違い、使い捨てではありません。
洗って何度でも使えます。



保護者のみなさまへ

フロスは正しく使わないと、**食べかすを歯ぐきの中に押し込んだり、歯ぐきが下がる**
原因になります。実際に歯医者さんで使い方を習ったほうがいいでしょうね。

※4年生以上のおなさんは、自分で使えるように練習しましょう！

学校でのフッ素洗口は無料で実施することができます。

〈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。