

はは歯クラブだより



NO.72 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3日の歯科健診の結果はいかがでしたか？異常なしでも歯医者さんで診てもらおうと、むし歯があることがあります。1度お口の中を診てもらってくださいね。
歯みがきはきれいな子が多かったのですが、歯ぐきが腫れている子が多くみられました。
1日1回は必ず保護者の仕上げみがきをして、汚れをしっかりと落としましょう！

今回は、歯ぶらしと歯みがきのしかたについてお話します！

歯ぶらしを選ぶときのポイント

- 毛先の大きさが前歯の2本分くらい
- 毛先が短く、小さめでコシがある

※歯ぶらしは1日3回使って、1か月で交換しましょう。

毛先が広がってなくても、1か月も使っていると、コシがなくなり、汚れ落ちが悪くなります！こまめに交換してください。

上手な仕上げみがきのコツ

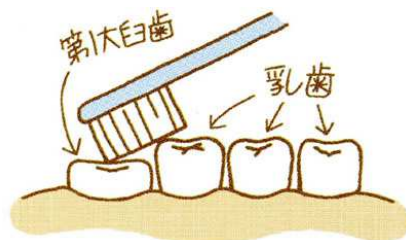
- 必ず頭の上から覗き込んでみがき、歯ぶらしは鉛筆握りで軽く持つ
※おすすめは、寝かせみがき（立たせみがきやお膝みがきも可）
- 奥歯から2本ずつ20回以上、細かく横にシャカシャカ動かす
- 上下とも前歯の裏側をみがくときは、歯ぶらしを縦にして1本ずつみがく
- みがき残しを少なくするために、順番を決めてみがく



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。

生えかけのころは、**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。ハブラシを横からつつこんでみがいてあげてください！



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。
〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉