

はは歯クラブだより

〈3・4年生のみなさんへ〉



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・矯正歯科です。

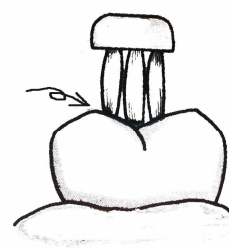
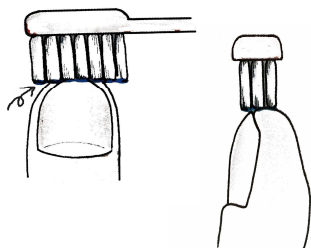
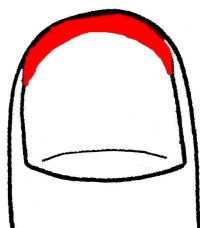
6月17日に歯科健診がありました。結果はいかかでしたでしょうか？歯の生えかわりで見がきにくいこともあるでしょうが、**歯ぐき**が腫れているお子さんがたくさんいました。お昼ちゃんと歯をみがいていますか？給食を食べてすぐに遊びに行っていないですか？

皆さんの大事な歯にむし歯を作る、ぬるぬるした汚れを**歯垢**^{しこう}といいます。その歯垢をきれいにハブラシで取らないと、**歯ぐき**も腫れてしまいます。それが、**歯肉炎**という歯ぐきの病気です。

では、ハブラシで、歯のどこをどういう風にみがいたらいいのでしょうか？

①どんなところに？ ②どのように工夫する？ ………

歯も同じです



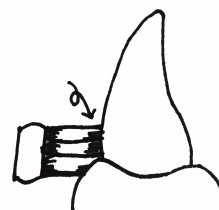
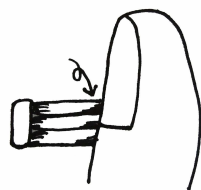
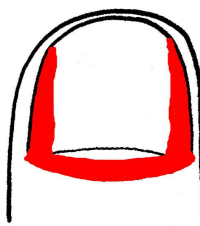
つめと指の境目が残りやすいです

つめと指の間にハブラシを当てよう

歯のみぞや

歯ぐきのところにあてはまります

ハブラシを**細かく動かそう**



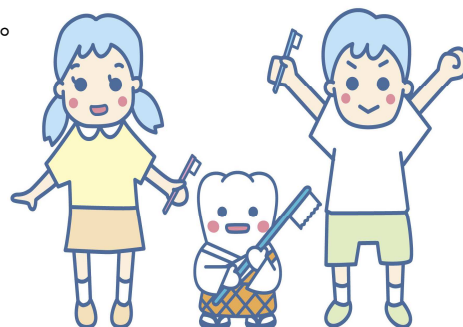
つめと歯は形も大きさもよく似ています。

歯垢に見立てた絵の具も同じようなところがとれにくいです。

なので、おうちでも注意をしてみがいてください。

その他のハミガキのポイント

- ◎ 奥歯から2本ずつ手前に20回ずつ連続してみがこう
- ◎ あちこちみがくのではなく、順番を決めてみがこう
- ◎ ハブラシは**えんぴつ**を持つように
- ◎ 染め出しをつかって1週間に1回練習しよう



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：日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘〉