



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11日に歯科健診がありましたね。結果はいかがでしたか？

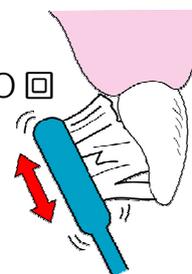
頑張っ歯みがきをしていた子も多くいましたが、日頃の歯みがきが悪く、歯ぐきが腫れている子（G、Go）も見受けられました。学校でも家庭でも、ていねいに歯みがきをしましょう！



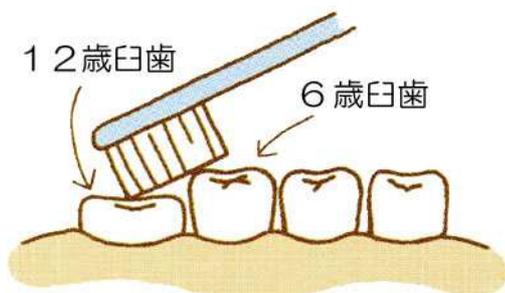
4年生の秋に汚れを赤く染め出して、歯みがきの練習をしたことを覚えていますか？お家でも週に1回くらいは染め出し液を使って練習していますか？

今回は、4年生の時にお勉強した基本的な歯みがきの仕方の復習です！！

- 1.ハブラシは、鉛筆にぎりぎりで軽く持つ
- 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



※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）が生えてきたら横の図のようにハブラシを横からつつこんでみがこう！！



大人の歯は生えかわりません。おじいちゃん、おばあちゃんになっても、自分の歯でおいしいものが食べられるようにお口の中をきれいに保ちましょう。

〈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。