



はは歯クラブだより

〈1・2年生のみなさんへ〉



NO.83 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。

こんにちは！
6月16日に歯科健診がありました。健診の結果はいかがでしたか？

今回の健診では、2年生が1年生よりも汚れの残っているお子さんが多数いらっしゃいました。お子さんだけでは、まだまだきれいに汚れは落とせません！**毎日、保護者の方が仕上げ磨き**をしてあげてください。できたむし歯を治療するよりもむし歯をつくらぬ環境をつくるのが大事です。



〈上手な‘仕上げみがき’のコツ〉

1.みがく時は、必ず頭の上から覗き込んでみがく

※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）

2.ハブラシは、鉛筆にぎりで軽く持つ

3.スタートは奥歯から、順番を決めてみがく

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

4.上下とも前歯の裏側をみがく時は、ハブラシを縦にして

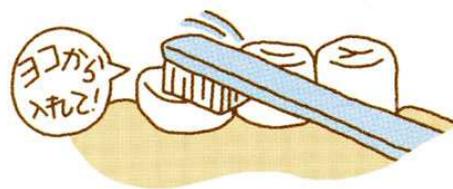
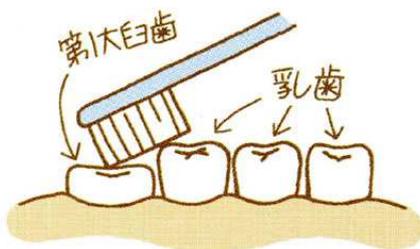
1本ずつ20回シャカシャカ動かす



※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。

生えてきたばかりのころは、**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。

生えかけのころは、ハブラシを横からつつこんでみがいてあげてください！



※6月24日（火）に1年生親子ブラッシングを行いますのでぜひご参加ください。

学校でのフッ素洗口は無料で実施できます！佐世保市では全ての小学校で行われています。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉