



はは歯クラブだより

〈3・4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。

6月2日の歯科健診の結果は、いかがでしたか？健診時、特に3年生のみなさんは汚れがたくさん残っており、**歯ぐき**も腫れていました。お子さんだけでは、まだまだ上手に磨けませんよ。保護者の皆様、毎日仕上げ磨きをしていますか？

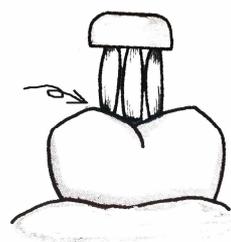
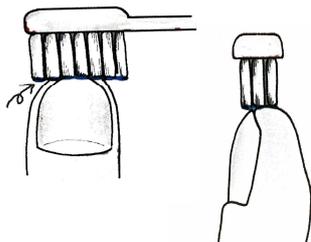
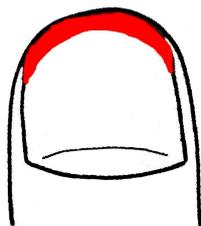
※4年生の秋には汚れを赤く染めて、本人に歯みがき指導を行います！

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。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



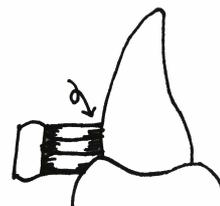
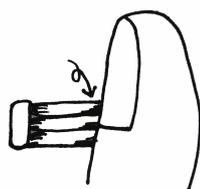
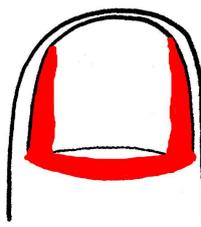
つめと指の境目が残りやすいです

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**

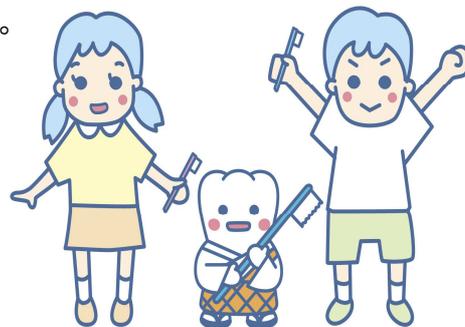


つめと歯は形も大きさもよく似ています。

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。

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



※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。

詳しくは、ホームページをご覧ください。〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉