

はは歯クラブだより



NO.83 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘

《5・6年生のみなさんへ》



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

5月27日に歯科健診がありました。結果はいかがでしたか？

みなさん朝から頑張ってお歯みがきしてきたみたいですね。

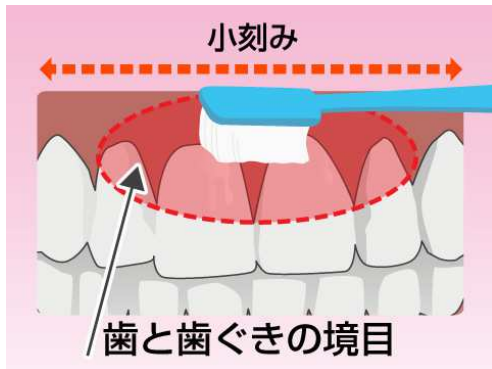
ですが、歯がきれいでも、歯ぐきが腫れている子（G、Go）

が多く見受けられました。日頃から同じように、お歯みがきしてくださいね。



歯と歯ぐきの境目に汚れが残っていると歯ぐきは腫れやすくなります。

そこで、磨き方をご紹介します。



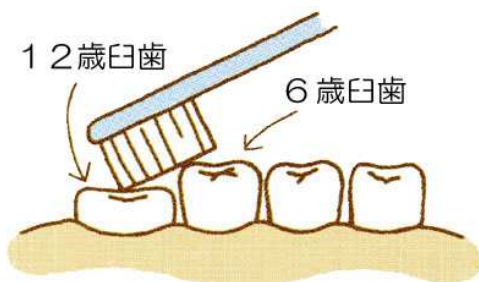
ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に垂直に当て、横に小さく小さく動かすように磨いてください。

そうすると、しっかり汚れがおちます！

歯ぐきのマッサージにもなるので気持ちがいいですよ！

そしてもう一つ。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）の磨き方をご紹介します！

萌出途中の歯は高さが隣の歯と違うので、下の図のようにハブラシを横からつっこんでみがきましょう！！



磨けていると思っていても、意外と汚れが残っています。

おうちでも週1回くらいは染め出し液を使ってきれいにみがく練習をしましょう。

※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。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉

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。