



# はは歯クラブだより



NO.21

こんにちは  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科** です。

毎日、歯磨きをしてあげていますか？

今回は、“6月4日（むし歯予防デー）”ということで

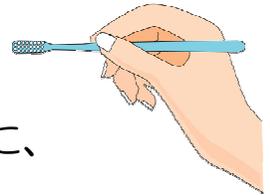
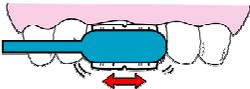


『はみがき』について少しお話しします。

幼稚園児でも一人で上手に磨いているように見えますが、やっぱりまだまだ一人では磨けません…ですので、少なくとも1日に2～3回は、大人の方がしっかり磨いてあげて下さい。

磨く時は、寝かせ磨きがお勧めです。

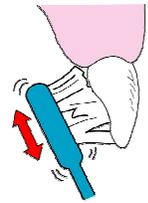
歯ブラシは、力が入り過ぎないように、鉛筆持ちで持ちましょう。



動かす時は、細かく横にシャカシャカ動かします。目安は、2本を一緒に磨くつもりで、1ヶ所を20回以上です。

ただし、前歯の裏を磨く時は、歯ブラシを縦に1本ずつシャカシャカ動かして下さい。

順番を決めて磨くと、磨き残しが少なくなります。



朝は、バタバタすると思いますが、スッキリしたお口で幼稚園に送りだしてあげて下さい！

（歯科衛生士 大久保）



今回は、年齢に適した歯ブラシをプレゼントしますので、ぜひ使ってみて下さい！！

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索できます。

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。