



はは歯クラブだより



NO. 49

こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

ハミガキをする時は、どのような体勢でみがいていますか？向かい合ってみがいていませんか？

向かい合ってみがくと、奥歯までしっかりみえませんが、またハブラシがどこに当たっているかわかりづらと思います。ハミガキをするときの体勢は、寝かせみがきがお勧めです。



大きくなると、お膝みがきや立たせみがきも可能です。

- お膝みがき…保護者の方がいすに座ってお子さまをお膝に寝かせてみがきます。
- 立たせみがき…右の絵のように後ろに立ち、頭の上から覗き込むようにすると、みがきやすいです。



いずれも頭を安定した状態でみがいてください。

前回もお話したように、まだまだお子さま一人ではみがけません。必ず、保護者の方がみがき直しをしてください。

もうすぐ夏休みですね。だらだらなりがちですが、規則正しい生活を心がけましょう。

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。ハミガキの仕方の写真や動画を掲載しています。

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉