

# はは歯クラブだより



NO. 61

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

今回は“6月4日（むし歯予防デー）”ということで

『はみがき』についてお話します。

みがく時は、寝かせみがきがお勧めです。  
向かいあってみがくと、奥歯までしっかりみがけません。

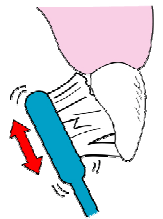


ハブラシは力が入りすぎないように、鉛筆にぎりでも軽く持ちます。



スタートは奥歯からです。目安は2本  
ずつを20回以上、細かく横にシャカシャ  
カ動かしします。

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して下さい。



あちこちみがくより、順番を決めてみがくと、みがき残しが少  
くなります。

幼稚園児でも上手にハブラシを動かしてみがいているように見えますが、  
汚れは落としきれれていません。

少なくとも1日2～3回は、“保護者の方のみがき直し”が必要です！！



< 歯科衛生士 池田友紀 >

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。

「幼児の歯みがきワンポイント」に動画も掲載しています。