

# はは歯クラブだより



NO. 74

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

“6月4日（むし歯予防デー）” ということで

『はみがき』についてお話しします。

〈上手な‘みがきなおし’ コツ〉

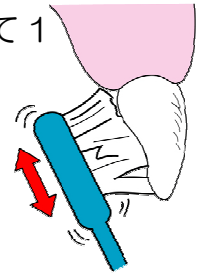
- 1.みがく時は、寝かせみがき
- 2.ハブラシは、鉛筆にぎりて軽く持つ
- 3.スタートは奥歯から



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す

- 4.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す

- 5.みがき残しを少なくするために、順番を決めてみがく



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、みがいているのはむし歯になりにくい所だけです。むし歯になりやすい所の汚れは、落とさきれていません。

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！！

〈文責：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。