



# はは歯クラブだより



NO. 89

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

5月14日の歯科健診の結果はいかがでしたか？異常なしでも安心せずに歯医者さんでしっかり診てもらって下さいね。



## 歯ぶらしを選ぶときのポイント

- 毛先の大きさが前歯の2本分くらい
- 毛先が短く、小さめでコシがある

〈実際におすすめする歯ぶらしの大きさ〉



※歯ぶらしは1日3回使って、1か月で交換しましょう。

毛先が広がってなくても、1か月も使っていると、コシがなくなり、汚れ落ちが悪くなります！こまめに交換してください。

## 上手なみがきなおしのコツ

- 寝かせみがきで、歯ぶらしは鉛筆握りで軽く持つ
- 奥歯から2本ずつ20回以上、細かく横にシャカシャカ動かす
- 上下とも前歯の裏側をみがくときは、歯ぶらしを縦にして1本ずつみがく
- みがき残しを少なくするために、順番を決めてみがく



お子さんだけでは、上手にみがいているように見えてもむし歯になりやすい所はみがけていません。少なくとも1日2~4回は保護者の方の仕上げみがきではなく、**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。