



はは歯クラブだより

NO.102



こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

歯科健診後、歯医者さんへは行ってみましたか？
むし歯予防にはフッ素ももちろん大切ですが、基本は
毎食後すぐの歯みがきで汚れをしっかりと落とす
ことです。お子さんだけではみがけませんので、
保護者のみがき直しが必要です。



上手なみがきなおしのコツ

- 寝かせみがきで、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

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。



次回は飲み物、そして飲み方についてお話しますね。

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。

〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉