

はは歯クラブだより

〈3・4年生のみなさんへ〉

NO.95 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！
5月31日に歯科健診がありました。結果はいかがでしたか？

健診時、きれいにみがけているお子さんは少く、歯ぐきも腫れているお子さんが多かったように思います。

保護者のみなさん、最近お子さんのお口の中を見えていますか？

歯みがきはお子さん任せになっていませんか？

今の時期は、夜だけでも**仕上げみがき**をしてきれいなお口の中を保ちたいですね。

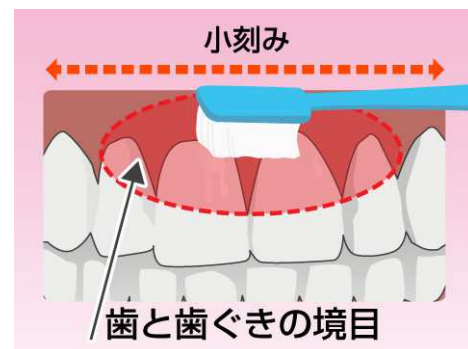


汚れが残りやすいところは

歯と歯ぐきの境目・歯と歯のあいだ・奥歯の溝です。

みがき残しを少なくするために

- ハブラシを鉛筆にぎりぎりで軽く持つ
- スタートは奥歯から！
目安は2本ずつを20回以上、細かくシャカシャカ動かす
- あちこち磨くのではなく、順番を決めてみがく



このようなことを気をつけてみがくと、みがき残しが少なくなります！

漢字や計算・運動など、初めからスラスラ上手にはできず、たくさん練習をしたと思います。歯みがきも一緒です。汚れを残さないようにみがけるようになるには、

“練習をしないと上手になりません”

4年生の秋に汚れを赤く染め出して歯みがきの練習を行います。

汚れは歯と同じ白色なので、みがけた！と書いていても染め出してみると**汚れがたくさん残っている！**ということも多々あります。

ドラッグストアでも染め出し液は購入できます。

毎日することが1番いいですが、**最低でも週1回**は使用することをおすすめします。



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〉