



はは歯クラブだより



NO.101 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！
みなさん、歯みがき粉を使って歯みがきをしないと歯の汚れ（歯垢）はおちない。と思いませんか？



歯の汚れ（歯垢）は歯ブラシの毛先がしっかり当たることによっておちます。歯みがき粉を使っているから歯の汚れがおちる、というわけではありません。

歯みがき粉を使ってみがくと、泡立ちがよくスッキリした感じがするので、短時間でもみがけた気になってしまい、実はちゃんとみがけていない...。ということが多いです。

～3年生までは～

保護者の方の仕上げみがき時には、**歯みがき粉はつけずにみがきましょう！**

歯みがき粉を使って仕上げみがきをする・・・

- ・ぶくぶく泡が立つので、どこをみがいたのかがわからなくなってしまう。
- ・お子さんが長時間お口を開けておくことが難しいので、しっかりみがくことができない



～4年生からは～

自分でみがく際、歯みがき粉を使ってみがいてもかまいませんが、週に一回は学校で練習をした染め出し液を使って、しっかりみがけているかを確認しましょう！



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：歯科衛生士 池本真実〉