

# はは歯クラブだより



NO.107 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

6月23日に1年生の親子ブラッシングがありました。  
ご参加いただいた保護者のみなさん、ありがとうございました。  
その際、気になったことが歯ブラシについてです。

歯ブラシが大きい、毛先がやわらかい、毛先が広がっているなど……  
2～6年生のみなさんも1度確認してみてください！いかがですか？



## 歯ブラシを選ぶときのポイント

- 1.毛先の大きさが前歯の2本分くらいのもの
- 2.毛先が短く、小さめでコシのあるもの

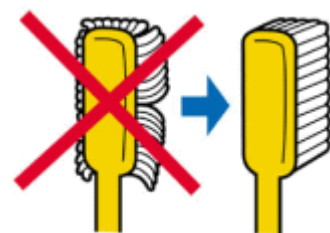


歯ブラシが広がっていると、せっかく丁寧<sup>ていねい</sup>にみがいても  
汚れ落ちが悪く、歯ぐきを傷つけ口内炎になることも！！

## 歯ブラシの交換

1日3回みがいて約1ヶ月

後ろから見て、毛先が広がってきたら新しいものに交換してください！



保護者のみなさまへ…

1年生～4年生の保護者のみなさん、仕上げみがきは毎日されていますか？  
お子さんだけでは、まだむし歯になりやすい細かいところの汚れを落とせません！  
最低でも、夜ご飯の後すぐみがいてあげてくださいね。

5・6年生の保護者のみなさんは、お子さん任せになっていませんか？  
お子さんがみがいているところをチェックしてあげてくださいね！  
ざっとみがいて、しっかりみがけていないかもしれません…