

# はは歯クラブだより



NO.112 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。

今年もお子さんと一緒にすっきりとしたお口で過ごしたいものですね。はは歯クラブだよりが少しでもそのお役に立てればと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

今回は「**歯ブラシの大きさ**」についてお話します。  
歯ブラシの毛が長すぎたり、大きすぎたりしていませんか？

## 歯ブラシを選ぶ時のポイント

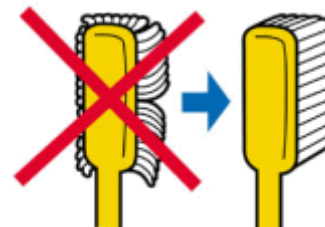
1. 毛先の大きさが前歯の2本分くらいのもの
2. 毛先が短く、小さ目でコシのあるもの

歯ブラシの毛先が広がっていると、丁寧にみがいても  
**汚れ落ちが悪く、歯ぐきを傷つけてしまったり、口内炎の原因になることも！！**

(歯ブラシの交換)

1日3回みがいて約1カ月

歯ブラシを後ろからみて、毛先が広がってきたら新しいものに交換してください。



1～3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まだ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。



4・5・6年生の保護者の皆さんは、お子さん任せになっていませんか？  
さっとみがいて、しっかりみがけていないかもしれません。  
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！

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 濱崎華果＞