



# はは歯クラブだより



NO.118 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

こんにちは！ ゆきなり小児・矯正歯科です。

みなさん、自転車がパンクしたらどうします？

そうですね、自転車屋さんにもって行きパンクの修理をして空気を入れませんか。パンクしたままで空気を入れても、すぐにペッチャンコになりますよね。

お口の中でも同じようなことが起こっています。むし歯ができたなら歯医者さんで治療してもらい、それで終わったと思っていないか。これはパンクの修理をせずに空気を入れるのと同じことです。



まずは、**お口の中がむし歯ができない環境**にすることが大切です。

鳴見台小学校では1年生で親子ブラッシング、4年生で児童への歯みがき指導をおこなっています。1～3年生は仕上げがきの時期だと思ってください。うまく手が動かないことと、大切な6歳臼歯が生えてきて、歯みがきが難しくなるためです。

4年生でやっと練習の時期です。秋に歯みがき指導を行います。1回だけでは不十分です。歯の汚れが染まる「染め出し液」を使い、お家でも練習してください。保護者の方は汚れている所を教えてあげてください。このことを「まなざしみがき」と言います。

歯科医院でも指導してもらったらいいですね。

もちろん、だらだら食べ、ジュースなどのちょこちょこ飲みはむし歯を作る原因になります。



フッ化物洗口が学校で始まりますので、ぜひ全員参加しましょう。フッ化物洗口はむし歯予防に高い効果があります。

〈文責：日本小児歯科学会認定 小児歯科専門医 行成哲弘〉

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。

今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。