

はは歯クラブだより

(1、2、3年生用)



NO.123 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・矯正歯科です。

こんにちは！

11月21日に秋の歯科健診を行いました。

結果はいかがでしたか？

今回の健診では歯ぐきが腫れているお子さんが多く見られました。

歯ぐきが腫れている原因のひとつは、みがき残しです。

お子さんだけの歯みがきになっていませんか？

まだまだお子さん1人だけでは、きれいにみがけません。

必ず大人の方による、仕上げみがきが必要です！



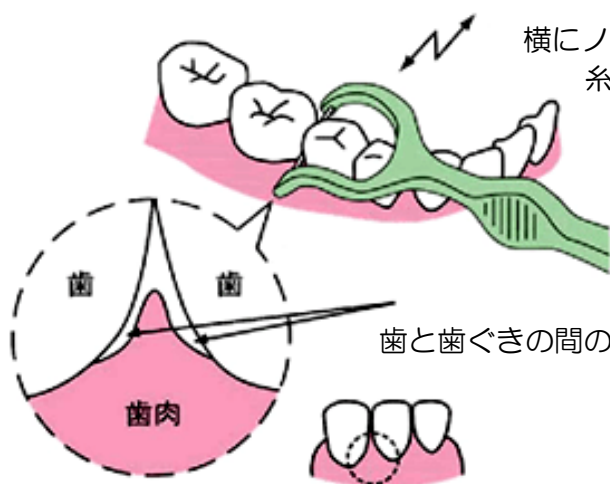
さらに、汚れが残っている時間が長ければ長いほど、歯ぐきも腫れてきます。

食後すぐに歯みがきするようにしましょう。

糸ようじ（フロス）の使用方法

歯みがきをする際、歯ブラシだけでおわっていませんか？

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけではしっかりとれません。必ず1日1回は糸ようじ（フロス）を使うようにしましょう。



横にノコギリを引くように、歯と歯の間に入れながら糸に汚れを絡めるように歯に押しあて動かします

歯と歯ぐき間の溝まで入れましょう

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>