

はは歯クラブだより



NO.129 (1~3年生) 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！

先日、歯科健診を行いました。結果はいかがだったでしょうか？

全体的に歯ぐきがぶくぶくに腫れていたり、みがき残しが多いお子さんが多く、なかには大きなむし歯をたくさん作っているお子さんもいました。乳歯はどうせ生え代わるからとっていませんか？



保護者の皆さんは朝、登校する前に仕上げみがきを行っているのでしょうか？

お子さんがひとりで上手にみがいているように見えても、それはむし歯になりにくいところをみがいています。なので必ず仕上げみがきが必要です！！

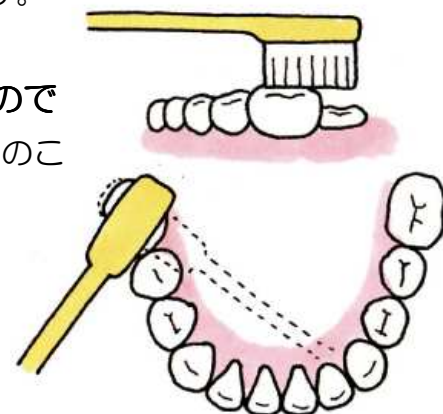
〈上手な“仕上げみがき”のコツ〉

- 1.みがく時は、必ず頭の上から覗き込んでみがく
※おすすめは、寝かせみがき（立たせみがきやお膝みがきも可）
- 2.ハブラシは、鉛筆にぎりて軽く持つ
- 3.スタートは奥歯から、順番を決めてみがく
目安は2本ずつを20回以上、細かく横にシャカシャカ動かす
- 4.上下とも前歯の裏側をみがく時は、ハブラシを縦にして
1本ずつ20回シャカシャカ動かす



※6才頃になると乳歯の奥に**6才臼歯**という大人の歯が生えてきます。

生えてきたばかりのころは、乳歯より背が低く、溝の形も複雑なので汚れがたまりやすく、むし歯にとってもなりやすいです。生えかけのころは、ハブラシを横からつつこんでみがいてあげてください！生え変わりで新しく生えてきた大人の歯も同様に横から突っ込んでみがきましょう。



〈文責：歯科衛生士 濱崎華果〉