



# はは歯クラブだより



NO.129 (4~6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。全体的に歯ぐきがぶくぶくに

腫れているお子さんが多く、5.6年生の中には「いつ歯みがきした？」と聞きたくなってしまうほどの汚れが残っている人もいました。



保護者の皆さん、最近お子さんのお口の中をみましたか？  
歯みがきがお子さん任せになっていないでしょうか。

5.6年生は4年生の頃に歯みがきの練習をしましたね。

4年生は秋に学校で歯みがきの練習をします。それまでに歯みがきを上手に出来るためのポイントを知っておきましょう！

汚れが残りやすいところは

**歯と歯ぐきの境目・歯と歯のあいだ・奥歯の溝**です。

みがき残しを少なくするために

- ハブラシを鉛筆にぎりぎりで軽く持つ
- 奥歯からみがく  
目安は2本ずつを20回以上、細かくシャカシャカ動かす
- あちこち磨くのではなく、順番を決めてみがく

このようなことを気をつけてみがくと、みがき残しが少なくなります！

初めから上手に磨く事は出来ないのです、汚れを残さないようにみがけるようになるには、  
**“練習をしないと上手になりません”**

汚れは歯と同じ白色なので、みがけた！と思っていでも染め出してみると汚れがたくさん残っている！ということも多々あります。

毎日することが1番いいですが、最低でも週1回は使用し、チェックをしましょう。



詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
〈文責：歯科衛生士 濱崎華果〉