

# はは歯クラブだより



NO.141 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！

コロナウイルスにより1年生親子ブラッシングが中止となったため、今回は「仕上げみがき」についてお話します。2～6年生の保護者のみなさんも再度みがきかたを確認してもらえると幸いです。

## 仕上げみがきの基本

### ①寝かせみがきでみがきましょう

向かい合ってみがくと頭がフラフラと安定せず事故の元となったり、しっかりと奥歯まで見えず、みがき残しの原因となります。

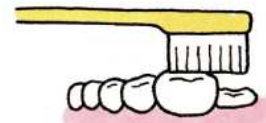


### ②歯ブラシはえんぴつ握りで軽く持ちましょう

えんぴつ握りで持つことで適切な力加減でみがけます。

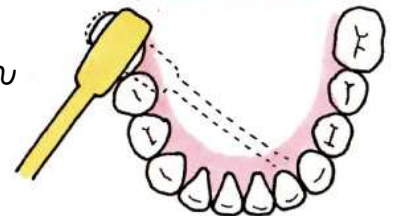
### ③奥歯から順番に2本20回ずつみがきましょう

表・裏・溝とみがく面を決める事でみがき残しが減ります。



### ④6歳臼歯が生えているお子さんは歯ブラシを横から突っ込んでみがきましょう

6歳臼歯は生え変わらないのでとても大事な歯ですが、溝が深くむし歯になりやすい歯です。

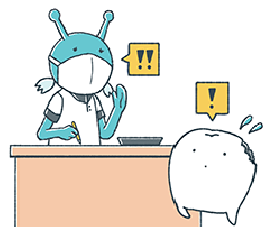


### ⑤グラグラ動いている歯は指で支えながらみがきましょう

動いていない両側の歯に指の腹を置いて支えを作るとみがきやすく、痛みも出にくくなります。



小学生になったから、進級したから、と言って歯みがきを本人任せにしていませんか？歯みがきはとても難しい作業です。毎日必ず、保護者の方の仕上げみがきをお願いします。また、5、6年生はチェックをしてもらいましょう！



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〉