



はは歯クラブだより



NO. 151 長崎市鳴見台小学校
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！

今年も昨年と同様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りました。コロナウイルスの対策として手指消毒（手洗い）、うがい、マスク着用、ソーシャルディスタンスはメディアでもしつこく言われていますが、歯みがきにより口の中を清潔に保つことで免疫力を高めることも予防のひとつになります。

新型コロナウイルス感染症に負けない歯と口の健康づくり （こんな時期だからこそ歯みがきが大事！）

- ①寝かせみがきでみがきましょう
- ②歯ブラシはえんぴつ握りで軽く持ちましょう
- ③奥歯から順番に2本20回ずつみがきましょう
- ④6歳臼歯が生えてきているお子さんは高さが低いので歯ブラシを横から突っ込んでみがきましょう
- 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〉