

はは歯クラブだより



NO.160 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！

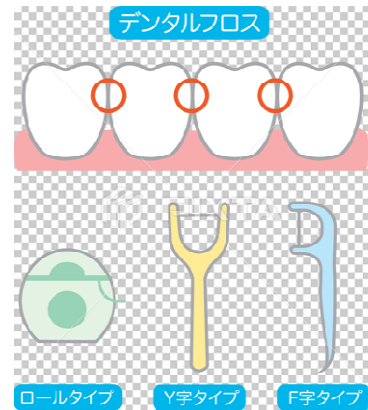
前回むし歯ができるには4つの要素が合わさってできることをお話ししましたね。

食後の歯みがき頑張っていますか？

3年生までの保護者の方は仕上げみがきしていただいているでしょうか。

歯みがきはとても大事ですが、歯みがきだけでは歯と歯の間の歯垢まで十分に落とせないことをご存じですか？

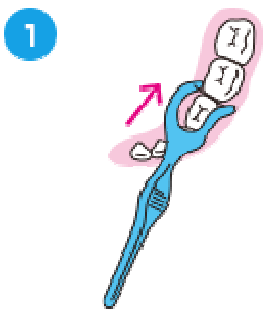
右のイラストのようなデンタルフロスを使って歯と歯の間の歯垢を落としましょう！おすすめは奥歯にも使いやすいY字タイプです。



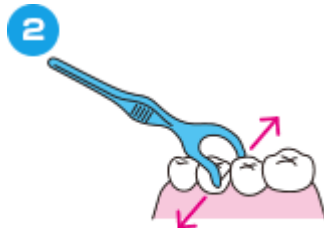
3年生までのお子さんは必ず保護者の方がするようにお願いします。

4年生以上のお子さんは歯医者さんで習って、お家でも練習しましょう。

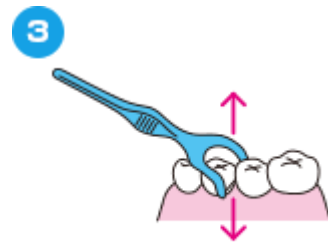
力任せに入れると汚れを歯ぐきの中に押し込んだり、毎日歯ぐきに刺激が加わることで歯ぐきが下がってしまうことがあります。



1 まず歯と歯の間に合わせます。



2 左右に動かしながら入れます。



3 手前を奥の歯の側面を上下にこすります。



1日1回は必ず使って、きれいな口を保ちましょう。

染め出し液も使ってみがけているか確認してみてくださいね。

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：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉