



はは歯クラブだより



NO.167 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！

小学生になり、歯みがきをお子さん任せにしていますか？本人だけできれいに歯をみがくことは意外と難しいものです。必ず保護者の方の仕上げみがきをお願いします。4年生になってやっと本人だけでみがく練習を始める時期です。

歯みがきのポイント

①仕上げみがきのときは寝かせみがき

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

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。



低いので歯ブラシの毛が当たらない



お口の横のほうから入れて、磨いてください。

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。



またみがき残しがいないかチェックするために染め出し液の利用をおすすめしています。歯みがきの後に使って、きれいに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>