


# はは歯クラブだより

NO.178 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。  
今回は基本的な歯みがきのしかたについてお話します。  
●1～3年生は、本人みがきの後仕上げみがきをお願いします。  
●4年生以上になったら、自分だけで上手にみがけるよう練習をしましょう。



## 〈歯みがきのコツ〉

- 1.ハブラシは、鉛筆にぎりで軽く持つ
- 2.スタートは奥歯から、順番を決めてみがく  
目安は2本ずつを20回以上、細かく横にシャカシャカ動かす
- 3.上下とも前歯の裏側をみがく時は、ハブラシを縦にして  
1本ずつ20回シャカシャカ動かす

★仕上げみがき時は、必ず頭の上から覗き込んでみがいてください  
※おすすめは、寝かせみがき（立たせみがきやお膝みがきも可）

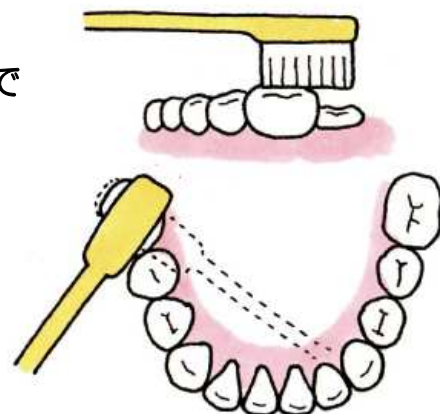


※6歳くらいになると乳歯の奥に**6歳臼歯**

また12歳ごろ、6歳臼歯の奥に**12歳臼歯**という大人の歯が生えてきます。

生えてきたばかりのころは、乳歯より背が低く、溝の形も複雑なので  
汚れがたまりやすく、むし歯にとってもなりやすいです。

生えかけのころは、ハブラシを横からつつこんでみがきます。  
生え変わりで新しく生えてきた大人の歯も同様に横から突っ込んで  
みがきましょう。



（1年生の保護者の皆様へ）

7月5日に親子ブラッシングがあります。ぜひご参加ください。  
日頃気になっていることなどありましたら、お気軽にお尋ねください。



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〉

