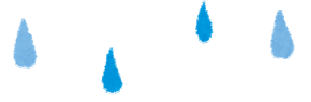


# はは歯クラブだより



NO.189 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！

今回は基本的な歯みがきのしかたについてお話します。

小学生になり、歯みがきをお子さん任せにいませんか？

1人できれいに歯をみがくことは意外と難しいものです。



1～3年生は本人みがきのあとに必ず仕上げみがきをおねがいします。

4年生以上になったら自分だけでもきれいにみがけるように練習をしましょう。

## 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歯ブラシは鉛筆握りで軽く持ちましょう

## ③上の奥歯から順番に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ことでみがき残しが減ります。

## ④子どもの歯の奥に生える6歳臼歯、そのまた奥に生える12歳臼歯は歯ブラシを横からつつこんでみがきましょう。

とても大切な歯です。

ですが完全に生えるまでに1年以上かかりさらに溝も深くむし歯になりやすいです。



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。

以前お話した染め出し液は使っていますか？

みがき残しがいないかチェックするために歯垢がひと目でわかる染め出し液の利用をおすすめしています。お子さんのみがこうとする動機づけにもなりますので、ぜひ使ってみられてください。



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>