

はは歯クラブだより



NO. 148

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

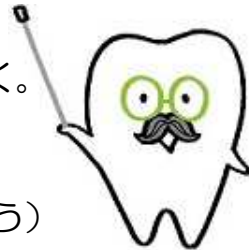
先日、歯科健診がありました。結果はいかがだったでしょうか？ みなさん上手にお口を開けて診せてくれました。



きれいにしているお子さんが多い中、歯ぐきの腫れているお子さん、汚れが残っていたり大きなむし歯のあるお子さんも見受けられました。今の年齢のお子さんひとりでは歯をみがく事は出来ません！ お子さんの健康な歯を守るため、みがき直しを必ず毎日行うようにしましょう。

《上手なみがき直しを行うコツ》

- ①寝かせみがきで、歯ブラシは鉛筆にぎりです。
- ②奥歯から2本ずつ20回以上、細かく横にシャカシャカみがく。
- ③あちこちみがきではなく、順番を決めてみがく。
- ④歯ブラシは小さめのものを使い、広がったらすぐに交換。
(広がってなくても、1日3回使って1カ月で交換しましょう)



歯みがきを嫌がるお子さんは、まだ歯みがきの習慣が付いていないのかもしれない。早く習慣をつけるためには、保護者が正確なみがき方を覚え、食べた直後にすぐみがくようにしましょう。



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〉