

はは歯クラブだより



NO. 160

こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

コロナウイルスが心配され、家での生活時間も長くなっていることと思います。毎食後しっかり歯みがきをすることで免疫力アップの期待もできるので、今一度みがき直しの仕方を見直していただけると幸いです。

みがき直しの基本

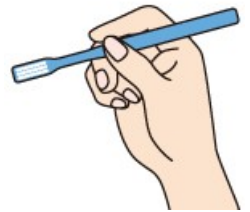
①寝かせみがきでみがきましょう

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

えんぴつ握りで持つことで適切な力加減でみがけます。



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。

④例外を作らないようにしましょう

嫌がったのでみがくのをやめた、外出したのでみがかなかった、寝てしまったのでみがかなかった… など
例外を作ると歯みがきの習慣がつきにくくなります。

歯みがきは、「嫌なこと」ではなく「気持ちが良いこと」だと思えるよう、お子さんとのコミュニケーションの一環として正しい歯みがきの仕方を取り入れてみて下さい。



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：歯科衛生士 濱崎華果〉