

# はは歯クラブだより



NO. 187

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。



いつも幼稚園に送り出す前、朝ごはんのあとは大人の方がみがいていますか？朝はバタバタしがちですが、お子さん任せになっていませんか？まだまだ1人ではみがけませんので、食後は必ず大人の方がみがいてあげてくださいね。

## みがき直しのポイント

### 1.寝かしみがきで

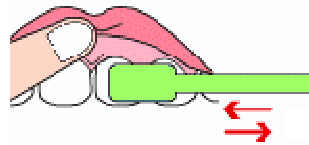
向かい合ったままでは

- ・奥歯が全く見えません
- ・頭がふらつくので安定しません



### 2.鉛筆にぎりで奥歯から2本ずつ小さく20回、順番に。

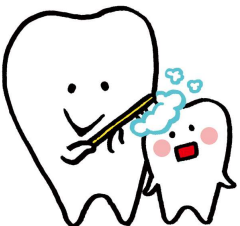
歯ぐきの境目まで歯ブラシが当たるように唇や頬っぺたを指でよけてみてください。



### 3.歯ブラシは1日3回みがいて1か月で交換を。

コシのない歯ブラシや広がった歯ブラシでは汚れ落ちが悪く、また歯ぐきに傷をつけることもあります。こまめに交換されてください。

お子さんが歯みがきを嫌がる場合は歯ブラシが歯ぐきに当たって痛かったり、力が強すぎたり、ということもあります。詳しい歯みがきの仕方についてはかかりつけの歯医者さんに相談されてみてくださいね。



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〉