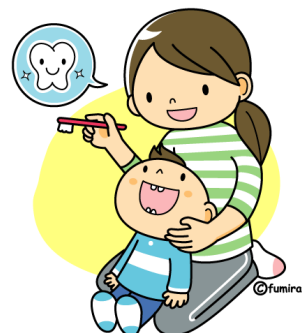


はは歯クラブだより



NO. 224

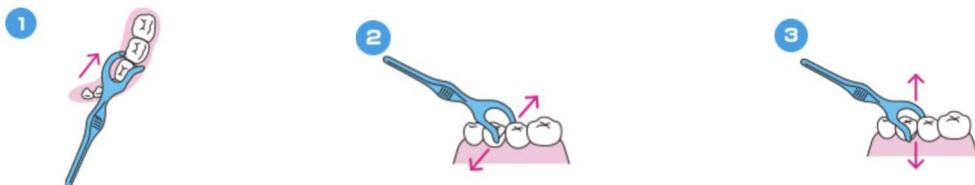
こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。
今回は基本的な歯みがきのしかたについてお話します。



〈みがき直しのコツ〉

- 寝かせみがきがおすすめです
向かい合ってみがくと、奥歯までしっかりみがけません
- ハブラシは、鉛筆にぎりで軽く持ってください
スタートは奥歯から、順番を決めて
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します
- 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します

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢まで落とすことができません。デンタルフロスも使うことをお勧めします。フロスにも色々な種類がありますが、奥歯にも使いやすいY字タイプがおすすめです。



- ①歯と歯の間に合わせます ②左右に動かしながら入れます ③手前と奥の歯の側面を上下にこすります



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小児歯科専門医 行成哲弘〉