



はは歯クラブだより

〈1・2年生のみなさんへ〉



NO.95 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！

6月28日に歯科健診がありました。健診の結果はいかがでしたか？



今回の健診では、1年生はきれいに磨けているお子さんが多かった

です。先日行った親子ブラッシングの効果が出ているようですね。

しかし、2年生は汚れの残っているお子さんが多数いらっしゃいました。

昨年、親子ブラッシングをしたはずですが...

継続するのは大変ではありますが、お子さんだけでは、まだまだきれいに汚れは落とせません！！毎日、必ず**保護者の方が仕上げ磨き**をしてあげてください。

むし歯をつくらない環境をつくることも大事ですよ。

そこで、〈上手な“仕上げみがき”のコツ〉をお教えします！

1.みがく時は、必ず頭の上から覗き込んでみがく

※おすすめは、寝かせみがき（立たせみがきやお膝みがきも可）

2.ハブラシは、鉛筆にぎりて軽く持つ

3.スタートは奥歯から、順番を決めてみがく

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す

4.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す

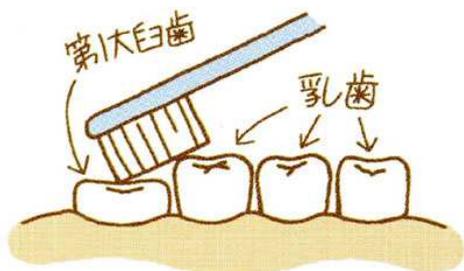


※6才頃になると乳歯の奥に**6才臼歯**という大人の歯が生えてきます。

生えてきたばかりのころは、**乳歯より背が低く、溝の形も複雑な**

で汚れがたまりやすく、むし歯にとってもなりやすいです。生えかけ

のころは、ハブラシを横からつつこんでみがいてあげてください！



〈文責：歯科衛生士 池本真実〉