



はは歯クラブだより



NO.95 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘

〈5・6年生のみなさんへ〉



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

5月25日に歯科健診がありました。結果はどうでしたか？

5・6年生のみなさんは、4年生の秋に汚れを赤く染め出してはみがきの練習をしましたね。みがき方を覚えていますか？

健診時、きれいにみがけている人と、汚れがべったり残って歯茎もぶくぶくに腫れている人の差が大きかったように思います。



普段モンダミン・リステリンなどのうがいで終わっていませんか？

汚れはぬるぬるして、歯にべたつくっついてます…

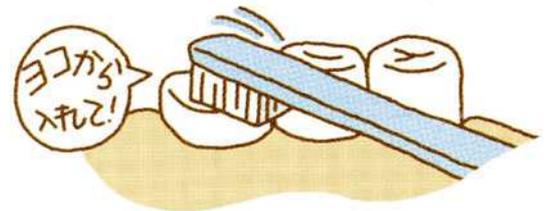
ハブラシでみがかないと、絶対に汚れは落ちません。

今回は、はみがきの仕方のポイントをおさらいしましょう！

- 1.ハブラシは鉛筆握りで軽く持つ
- 2.スタートは奥歯から
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
- 3.上下とも前歯の裏側は、ハブラシを縦にして1本ずつ20回シャカシャカ動かす
- 4.みがき残しを少なくするために、順番を決めてみがく



※横の歯の生えかわりではえてきた新しい大人の歯や、1番奥の歯（12歳臼歯）が生えてきたら右の図のようにハブラシを横から突っ込んでみがこう



はみがきも繰り返し練習すると、上手になります！
お家で染め出し液を週に1回は使ってみてくださいね。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

「ゆきなり」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〉

