



# はは歯クラブだより



NO.100 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・矯正歯科です。

こんにちは！



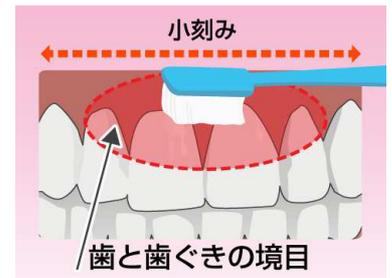
11月29日に歯科健診がありました。結果はいかがでしたか？

今回の健診では、ひどいむし歯が多数あるお子さんも見られました。また高学年になるにつれ『歯肉炎』といって、歯についた汚れが原因で歯ぐきに炎症がおきているお子さんが多かったように思います。

4～6年生のみなさんは、染め出し液を使って歯みがきの練習をしましたよね。お家でも歯みがきの練習を続けていますか？

歯みがきのポイントとして

- 奥歯から順番にみがきましょう
- ハブラシを歯にまっすぐ当てて、2本ずつ20回以上小さく動かします（歯のつけ根に当たるように！）



むし歯・歯肉炎の予防のために、食べたらずぐみがきましょう！

※5・6年生の中には、口を開けると顎が『カクッ』となるお子さんがいました。顎関節（がくかんせつ）症といって、成長期にみられることがあります。



わざと音を鳴らさないようにして、開きづらいときには無理に開けようとせず、安静にしましょうね。

今回の健診で指摘があったお子さんはもちろんですが、異常なしのお子さんも冬休みを利用して歯医者さんでしっかり診てもらってください。

〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉  
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。