

## はは歯クラブだより

NO.167 長崎市鳴見台小学校 学校歯科医 行成 哲弘



こんにちは! ゆきなり小児・矯正歯科です。

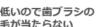
小学生になり、歯みがきをお子さん任せにしていませんか?本人だけできれいに 歯をみがくことは意外と難しいものです。必ず保護者の方の仕上げみがきをお願 いします。4年生になってやっと本人だけでみがく練習を始める時期です。

## 歯みがきのポイント

- ①仕上げみがきのときは寝かせみがき 向かい合ってみがくと頭がフラフラと安定せず事故の元となったり、 しっかりと奥歯まで見えず、みがき残しの原因となります。
- ②歯ブラシはえんぴつ握りで軽く持ちましょう
- ③奥歯から順番に2本20回ずつみがきましょう 表・裏・溝とみがく面を決める事でみがき残しが減ります。
- ④6歳日歯が生えているお子さんは歯ブラシを横から突っ込んでみがきましょう

6歳臼歯はとても大事な歯ですが、溝が深く むし歯になりやすい歯です。





お口の横の ほうから入れて、 磨いてください。

⑤グラグラ動いている歯は指で支えながらみがきましょう 動いていない両側の歯に指の腹を置いて支えを作ると みがきやすく、痛みも出にくくなります。



またみがき残しがないかチェックするために染め出し液の利用をおすすめしています。歯みがきの後に使って、きれいにみがけているか確認してみて下さいね。

詳しくはホームページでご覧ください。 「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〉

