



# はは歯クラブだより



NO. 114



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

お子さんが歯みがきを嫌がってしまい、みがき直しがしっかりできない。という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



## ～歯みがきを嫌がる子～

歯みがきの習慣がついていないお子さんは、歯みがきを嫌がります。以下のことに気をつけて、はみがきの習慣をつけるようにしましょう。

- ①保護者が正確なみがき方を覚える  
→(歯科医院へ習いに行くことをおすすめします。)
- ②食べた直後に、すぐみがく  
→(間食後もみがきましょう)
- ③例外を作らない  
→(外出先でも歯みがきをするようにしましょう)



## ～上手なみがきなおしをするコツ～

ただみがいているだけでは、しっかり汚れを落とすことができません。

- ①寝かせみがきで、鉛筆握りで軽く持つ
  - ②奥歯から2本ずつ20回以上、細かく横にシャカシャカ  
1本ずつみがく
  - ③あちこちみがくのではなく、順番を決めてみがく
  - ④ハブラシは小さめのものを使い、広がったらすぐに交換！  
(広がってなくても、1日3回使って1カ月で交換しましょう)
- ※みがき直しの時は、歯みがき粉は付けなくてください。



今までのみがき直しと比べてみてどうでしたか？はみがきは簡単作業にみえますが、なかなか難しいものです。今日からまた、お子さんの健康な歯を守る為、みがき直しを毎日行うようにしましょう