

はは歯クラブだより



NO. 227



こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。
今回は歯みがきのしかたについてお話します。

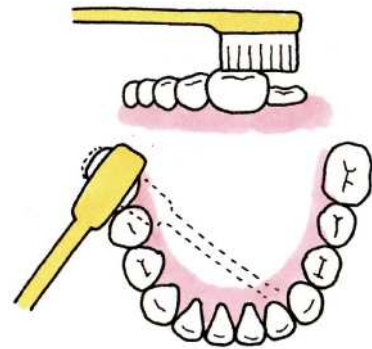
〈みがき直しのコツ〉

- 寝かせみがきがおすすめです
向かい合ってみがくと、奥歯までしっかりみがけません
- ハブラシは、鉛筆にぎりで軽く持ってください
スタートは奥歯から、順番を決めて
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しします
- 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しします



◎新しく奥歯が生えてきたら、

生えてきたばかりのころは手前の歯より背が低く、
溝には汚れもたまりやすいため、むし歯になりやすいです。
右図のように、ハブラシを横からつつこんでみがきます。



★3歳半を過ぎたら、お子さんにも歯ブラシを持たせて自分でみがく習慣をつけてみてください。
その後は必ず保護者のみがき直しをお願いします。

ただしお子さん自身が歯ブラシを持ち、くわえたまま転倒し喉を突くなどの事故が毎年発生しています。低年齢のお子さんほど事故の発生は増加しますので、座った状態で保護者の見守りのもと安全に配慮されてください。

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＞