

# 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。

5月14日に歯科健診があり、園児の皆さんとても上手にできました！お口の中もきれいなお子さんが多かったです。ただ幼稚園の健診は鏡でさっと見るだけです。定期的には歯医者さんで診てもらってくださいね。

今回は基本的なみがき方についてです。ご自身がお子さんをみがいてあげるときと違うところがないか確認されてください。

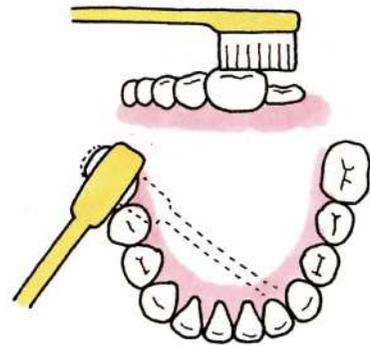
## 〈みがき直しのコツ〉

- 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、鉛筆にぎりでも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歳半を過ぎたら本人みがきも始める時期です。

本人みがきのあとは必ず保護者の方がみがき直しをお願いします。

歯ブラシで喉を突く事故も毎年発生しています。お子さんがみがくときの見守り、座った状態でみがくなど対策をされてください。

詳しくはホームページをご覧ください。

「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＞