

歯★ピカクラブ 5月号

おかげ様で「歯★ピカクラブ」も初見の1周年をむかえました。現在「歯★ピカクラブ」入会しているちびっ子達は計、425名!!!

これから「むし歯ゼロ」を目指してがんばります!! 今回のテーマは「仕上げ磨き」についてです。小さいお子様はもちろんですが、小学生など、自分で歯みがきをするようになって、また「上手にみがくこと」はできません。保護者の方が仕上げ磨きをすることで、むし歯の予防をしていきましょう!!

仕上げ磨きの大切さ
 ★ 小さなお子様でも、自分の歯を磨くことはできます。しかし、「一本ずつ、しっかりとブラシをあてて磨く」ことはできません。保護者の方が仕上げ磨きを行うことで虫歯予防はもちろんですが、歯磨きをする時の大切さ、習慣づけ、又、コミュニケーションをとることもできます。...

Q 毎食後しなくちゃだ×??
 ① たしかに毎食後できるのが理想ですが、できない時もありますよね?
 歯磨きの大切なのは回数ではありません。1日3回、短時間で磨くより、1日1回でもきちんと、ていねいに磨くことが、むし歯予防の効果ははるかに大きいのです!!
 寝ている間に虫歯菌は活動します。寝る前の仕上げ磨きを、しっかり行うことをおすすめします。
 (もちろんフロスも使っていきましょうね)

寝かせみがき
 子供をひざに寝かせ、上から口の中をのぞきながら姿勢をとり、あごを手でおさえながらみがきます。

6月号も「仕上げ磨き」のテーマで続けますね。



みんなはどうしている? 歯みがきの習慣づけ

- ① 楽しいシチュエーションを演出してみよう!!
 例) 歯みがきの歌を作って歌う。
 ・歯みがきをするたびに、シールを貼る。集まったらごほうび。。。など!!
- ② 小さいときからの習慣づけ!
 例) 小さい頃から歯ブラシを持たせてあそびさせる。(←歯ブラシを身に着けるものにする)
 ・いっしょにママと一緒に「歯磨き」のマネ。
- ③ バイキンマンをやっつけよう!!
 例) 「あ! バイキンマンが隠れている! エリゴシけなくちゃむし歯になっちゃうよ!」など。言ってみこは!?