

歯★ピカクラブ 6月号

今月のテーマは5月号に続き『仕上げ磨き』です。

1日1回、保護者の方が仕上げ磨きをしっかり行うことで虫歯を防ぐことができます。磨き方やデンタルフロスをマスターして虫歯ゼロを目指しましょう！

仕上げ磨きのポイント



＜ポイント①＞

◎仕上げ磨きをする時は歯ミガキ剤を使わなくてもOK！また、仕上げ磨きは夜、就寝前に行うのが効果的です。

「歯ミガキ剤がないとイヤ!!」というなら、少量を使用しましょう。うがいができる歳になってから使用しましょう!!

＜ポイント②＞

◎片手は歯ブラシ、もう一方は唇を引っ張ったり、広げるために使しましょう。

唇をひっぱる時は、かまかせにはやめましょう。「歯ミガキ=痛い」というイメージになってしまうことも...

＜ポイント③＞

◎みがき方は決まっています。とにかく汚れ(プラーク)がとれるように様々な方向からエ夫して歯ブラシを使いこなしましょう。ただし、力を入れ過ぎないことが大切です。力を入れても汚れはとれません。毛先の弾力と方向で汚れを取るようにはてみましょう。

みがき方は決まっていないとは言え、「下の内側→下の外側→上の内側→上の外側...」と自分のルールをつくって、ブラシの動きを止めないようしましょう。ブラシはこまかく動かしていくのがコツです!!

＜ポイント④＞

◎手際よく仕上げ磨きを行うコツは、歯ブラシを持たない方の手の使い方にあります！いかにして唇を押さえるか、歯ブラシが届きにくい部分まで歯ブラシを入れるか...。両手を自在に使って仕上げ磨きを行きましょう!!

唇に力を入れてしまうおろ様は、噛んだ状態でほほ側を磨いていきましょう。お口を開けた状態より噛んだ状態のほうが、ほほの筋肉がゆるんで磨きやすくなりますヨ。

さいごはコレ!!デンタルフロス!!

😊歯と歯の間は汚れがたまりやすく、隣りの歯と接する面(隣接面)はおし歯になりやすい場所のひとつです。そして気が付かないうちにおし歯ができてしまうと、歯科用のレントゲン写真で見つけることができますが、治療はしにくい場所です。おし歯が進むと歯と歯の間に穴が開き、そこに食べものがつまると、**痛い**ことがあります。隣接面のおし歯を防ぐには、一般的なおし歯予防と同じで歯ブラシで汚れを取り除きますが、デンタルフロス(糸ようじ)が効果バツグン!です。1日1回、特に夜・就寝前に使しましょう。

