



令和7年6月 呉市立本通小学校

先週、4年生に歯科衛生士さんと学校歯科医の松垣先生からはみがきの仕方を教えていただきました。歯科検診でもむし歯は少なくなっているが、歯垢がついている児童が多いとお話をお伺いしたので、少しでもご家庭のはみがきの参考にさせていただければと思います。

### はみがきはなぜ必要？

- エチケット
- むし歯の予防
- 歯肉炎の予防

### はみがきで何がきれいになるの？

歯垢（食べたものの残りが増えて細菌になること）を放っておくとむし歯や歯肉炎の原因になるのではみがきをすることできれいにとりのぞくよ！

### 歯垢がつきやすいところ Best3



## はみがきのあいうえお

あいうえおの順番ではみがきをするとうす残しがなく磨けるので試してみてください。

あ

い

う

え

お

え

## できているかな？ 正しい歯のみがき方

はみがき粉はハブラシの1/3でよい。

つけずに、仕上げ磨きの時につけるだけでも大丈夫で、しっかり磨くことが大切というお話もしていただきました！

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こぎざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする