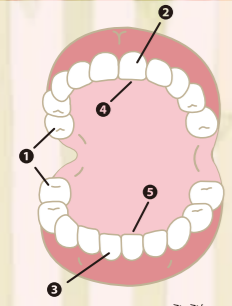


虫歯の予防★正しい歯みがき方法!

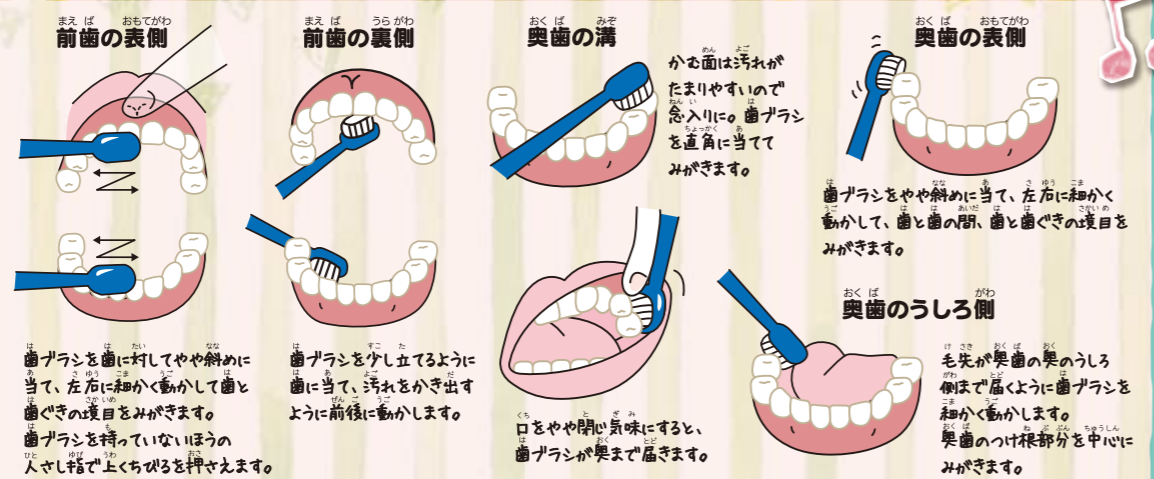
歯ブラシの弾力を利用して、リズムカルにやさしくブラッシングしましょう。
効率良くみがくには、歯の汚れのたまりやすい場所、そうでない場所を理解すると、短時間でみがくことができます。

みがく順序の目安



- ①かみあわせ部分
- ②上の歯の表側
- ③下の歯の表側
- ④上の歯の裏側
- ⑤下の歯の裏側

歯のみがき方



前歯の表側
歯ブラシを歯に斜めに当て、左右に細かく動かして歯と歯ぐきの境目をみがきます。

前歯の裏側
歯ブラシを少し立てるように歯に当て、汚れをかき出すように前後に動かします。

奥歯の溝
かむ面は汚れがたまりやすいので、奥の歯ブラシを直角に当ててみがきます。

奥歯の表側
歯ブラシをやや斜めに当て、左右に細かく動かして、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目をみがきます。

奥歯のうしろ側
毛先が奥歯の裏のうしろ側まで届くように歯ブラシを細かく動かします。奥歯のつけ根部分を中心にみがきます。

むし歯になりにくい食べ物 ※一例です



むし歯になりやすい食べ物 ※一例です



※むし歯になりにくいといっても、歯みがきが必要です。

質問コーナー

Q. 親の仕上げみがきは、いつまで必要ですか?

A. 小学校低学年くらいまでは、まだ上手に歯みがきが出来ない子が多いです。歯みがき粉でなんとなく口の中がスッキリしたら、それでおしまいになってしまうようです。中学年になるまでは、保護者の方もコミュニケーションの一つと割り切り、仕上げみがきをしてあげて下さい。

Q. 子どもにはどのような歯ブラシがよいのでしょうか?

A. 子どもの歯みがきのポイントは「むし歯予防」です。イラストにあるスクラッピング法にピッタリのフラット型歯ブラシを使うとよいでしょう。歯みがきが苦手なお子さんや、歯の生え変わりどき、痛がるお子さんには毛の硬さがソフトなものを選んであげて下さい。

No.1

監修:小川 隆宏先生
(ライム歯科クリニック院長)

ユメスポ 歯のおはなしキッズ

2012年 9月増刊号
むし歯0宣言号

発行: ユメスポキッズ編集部
[編集部]〒060-0042 札幌市中央区大通西18丁目1番地4号
プロダクション・オフィス501
☎(011)640-6000 FAX(011)640-6030
E-mail:info@yumesupo.jp
www.yumesupo.jp

もっとスポーツを楽しもう!スポーツの3つのキーワード、「観る・する・支える」

増刊号 特集 **スポーツにも歯は重要!**
噛み合わせと全身のバランスには大きな関係があり、虫歯の少ない人や噛み合わせの力の強い人の方が運動能力に優れているという研究結果がでています。みんなも歯について勉強してみよう!

正しい歯のみがき方をマスターしよう!1日1回、徹底的に歯みがきを!

皆さんは毎日きちんと歯みがきをしていますか?歯の健康を維持するための基本は、やっぱり歯みがきです。正しい歯のみがき方をしっかりマスターしよう!

虫歯になる原因

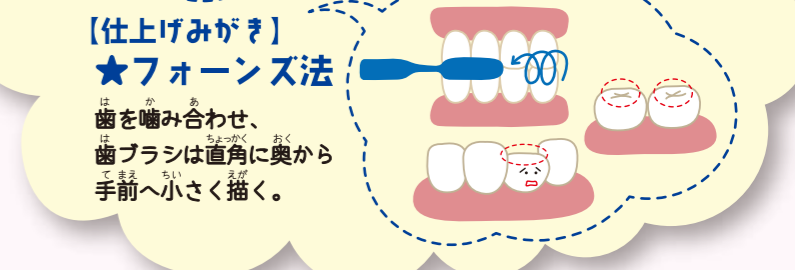
口の中の虫歯菌は、砂糖をエサにベタベタした物質を作り、更に「バイオフィーム」という膜を作ります。バイオフィームが出来てしまうと、虫歯菌はその中でメクメクと繁殖し、歯を溶かしていきます。

対策

虫歯菌が砂糖を取り込んでバイオフィームを作るまでには18時間かかります。なので、18時間以内に口の中の汚れをしっかり取り除くことが大切です。歯ブラシを使って1日1回ていねいにブラッシングすることで、虫歯を予防することができます。



【歯のみがき方】
★スクラッピング法
デッキブラシで床を磨くように、小刻みにブラシを動かします。上手になったらペンを持つのと同じ持ち方をして、歯ブラシを歯間に当てて細かく動かします。



【仕上げみがき】
★フォーンズ法
歯を噛み合わせ、歯ブラシは直角に奥から手前へ小さく描く。

福島 慶太 医院長

土曜・日曜日診療を元とした地域医療

「歯医者さんに行きたいけど、平日はなかなか時間がとれない…」
「仕事で忙しく、土曜日や日曜日でない予定が立てられない…」といった、歯科医院に関する皆様からのご要望をふまえて、土曜・日曜日にも診療を行うことで、より地域に根差した歯科医療を実現するとともに、小さなお子様からお年寄りの方まで、できるだけわかりやすく丁寧な診療を心がけ、地域の皆さまに貢献できるように努めて参りたいと思います。また、キッズスペースも設けておりますので、お子様連れでも安心してお越し頂ける工夫をさせて頂いております。お電話でお気軽にご予約下さい。スタッフ一同お待ちしております。

日曜日も診療しております。

宮の沢駅前歯科クリニック

■診療科目 歯科・小児歯科
■診療時間 月～金 10:00～12:30 14:00～20:00
土・日 9:00～12:30 14:00～17:00
■休診日 祝祭日

小川 隆宏 院長

歯の悩みや虫歯のことなど、まずは気軽にご相談ください。

■診療科目 歯科・矯正歯科・小児歯科
■診療時間 月・火・水・金/朝9:30～夜8:00
夕方5:30からは受付順診療
土(第2・4・5)/朝9:30～夕方5:00
月2:00からは受付順診療
(昼休み/昼12:30～2:00)
木・土(第1・3)/朝9:30～昼12:30
■休診日 日曜・祝祭日

平日 5:30からは予約不要です!

札幌市清田区清田3条2丁目12-7

http://raimu.net/ ライム歯科クリニック 検索