

虫歯にならないために、正しい歯の磨き方を、医療法人こたに歯科医院の小溪徹彦先生に伺いました。

Q.正しい歯の磨き方は?

歯磨きは、食後に1日3回が理想です。磨き残しがないように、小学5年生くらいまでは大人が仕上げをするようにしましょう。

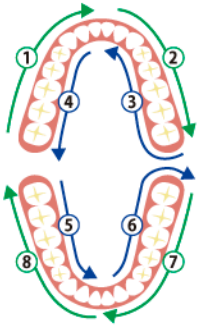


歯学博士
こたに
小溪 徹彦先生

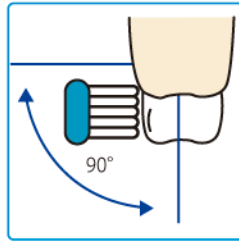
【先生からのアドバイス】
唾液の巡りの悪い寝ているときに虫歯や歯肉炎が進行します。1日1回、特に就寝前に大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。お昼のおやつを食べた後に、口をゆすぐこともオススメです。

医療法人こたに歯科医院

正しい歯の磨き方 ~磨き残しをなくす~



磨き残しのない様に順番を決めて磨きましょう!一本ずつ磨くつもりで!あちこちばらばらに磨くのは磨き残しができやすいのでよくありません。



歯ブラシの基本は歯の軸に90度に当てること



歯の裏側や奥歯は、歯ブラシの先やカットを使い丁寧に磨きましょう。

ポイント

- まず歯磨き粉をつけず「から磨き」をする。汚れを落とした後、歯磨き粉をつけて仕上げをしましょう。
- 子どもはブラシが歯茎に当たると痛がります。力を入れず、やさしく磨いてあげましょう。
- フロスを使うと歯と歯の間の汚れもとれます。



虫歯の予防法

乳歯が生え揃ったら、フッ素やシーラント(歯の溝を埋める)をしよう! 虫歯のない子は、年3~4回がオススメ! 虫歯のある子は、主治医に相談しよう!

ピアノ教室

「ミュージックランド」生徒募集

お子様から大人の方、親子、初心者大歓迎!

時間・月のレッスン回数などお気軽にご相談ください。

ピアノ・ソルフェージュ
体験レッスン
受付中!



南鳥生/月・ホ・金・土 アクセント/水

ピアノを含め、音楽をずっと好きで、楽しんでもらうことがモットー。憧れの曲を弾きたい! お子様と一緒にピアノを弾きたい!ババやママ! 昔習っていて再挑戦したいと、始める年齢や動機は人それぞれ。今さらと思わずぜひ一緒に楽しみましょう!

代表 室津仁美さん

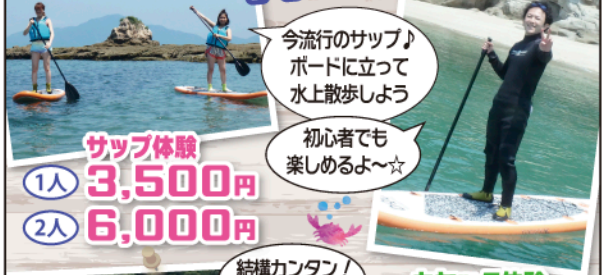
南鳥生教室 今治市南鳥生町4-1-9
アクセント教室 今治市中日吉町1-5-43



【問】☎0898-22-3114
☎090-2823-3332

室津
まで

夏だ!海だ! 大人も子どもも、みんなで サップ & カヤックを体験しよう!



今流行のサップ♪
ボードに立って
水上散歩しよう

初心者でも
楽しめるよ~☆

1人 3,500円
2人 6,000円

結構カンタン!
楽しい!😊

カヤック体験
1人 4,000円
2人 7,000円

カップルや、ファミリーにもおすすめ☆
みんなでワイワイ楽しもう♪
お気軽にお問い合わせください。

ヤノダイビング

今治市常盤町6丁目1-18
☎090-1943-9069(佐伯)
☎(0898) 31-6363

