

歯っぴー通信 vol.2

こんにちは。僕はうずら先生。
歯医者さんだよ。
みんな、元気してたかな？
第2回の今日は、みんなに、仕上げ磨きの
方法について、もっと詳しくお話ししたい
と思うよ。



でもその前に、自分で歯磨きするコツを
おさらいしよう。
写真の子みたいに、ブラシはぐーの手で
しっかり持って、座って磨くように
しようね。

★仕上げ磨きの準備（姿勢）



じゃあ、始めようか。
まずは、仕上げ磨きの姿勢からだよ。
左の絵を見てみて。
小さい子が、お家の人の膝の上に
乗ってるね。
こうすると、口の中が良く見えるんだ。

でも、時々子供が暴れちゃうこと
もあるかも。
そんな時は、右の写真みたいに、
両足で子供の両手を抑えてみて。
もちろん、全然痛くないよ。
でも、これでばっちり
歯磨きできるね。



うらへ続く

★仕上げ磨きの方法

最初は、ブラシの動かし方だよ。下の絵を見てみて。
歯の表面や噛む面は、ブラシを歯に直角に当てて、10回くらい小刻みに動かそう。

歯の表面を磨く時は、口は「い」の形にして。
ブラシを持っていない方の手で、唇や頬を引っ張って、
歯や歯肉がよく見えるようにしようね。



今度は、噛む面や歯の裏側だよ。
この時は、口は「あ」形にして、
大きく開けよう。
ちょっぴり難しいけど、
こんな時こそ、お家の人には笑顔で。



裏面を磨く時は、ブラシを縦にして
一本ずつ丁寧に。
舌があるから難しいけど、ブラシの
毛先を歯肉の方に向けて、歯に斜め
に当てて磨くようにすると
上手く磨けるよ。

さて、今日はこれくらいにしようか。
最初は難しいかもしれないけど、
頑張って今日からトライしてみてね。
じゃあ、次はVol.3で。さようなら。

