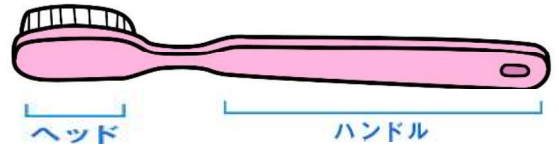


自分に合った歯ブラシを使おう！

歯ブラシにはいろいろな種類があります。きちんと汚れを落とすために、歯ブラシ選びがとっても大切です。

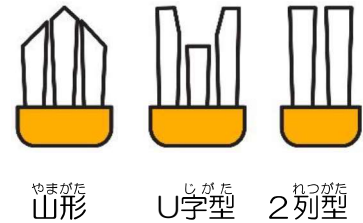
《生えかわり期用の歯ブラシ》：小学生におすすめ！

- ☆ ヘッドが小さく目で乳歯も永久歯もみがきやすい！
- ☆ いちばん奥の歯まで届きやすい！
- ☆ ハンドルは子供が握りやすい太さと長さ



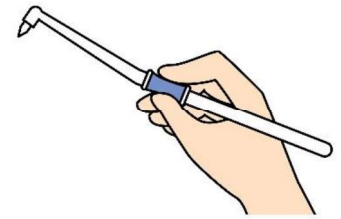
《矯正用》

- ☆ ワイヤの下や装置の周りをみがきやすいように、山型やU字型など、毛の切り方が工夫されています。



《タフトブラシ》歯ブラシと合わせて使うのがおすすめです。

- ☆ 毛束一つなので、歯ブラシでは届きにくい部分も毛先が届きます。



《仕上げみがき用》

- ☆ ヘッドは子供の口に合わせて小さめで、ハンドルは大人が持ちやすく工夫されています。

歯ブラシを交かする目安は、**1か月に1本**。

毛先が開くと、がんばってみがいても、**約60%**しか歯こうを落とすことができません！

夫馬先生からのお話 テーマ『ぽかん口。お口の健康への影響は？やめさせるには？』

お子さんのお口がぽかんとあいていることがありますか？テレビやゲーム、本を読んでいるときなど、お子さんが集中しているときに観察してみてください。お口があいていることを見つけた場合、口腔機能発達不全症の疑いがあります。症状としては、口唇閉鎖不全による不正咬合・咀嚼効率低下、口腔乾燥による口臭・むし歯・歯肉炎、口呼吸による扁桃腺肥大などの咽頭炎・喘息様発作の誘発などです。つまり、小学生の頃になりやすい病気が、実はお口ぽかながきっかけになっている可能性があるのです。では、どのようにやめさせることができるのでしょうか？現在健康だが過去のひどい風邪や鼻詰まりがきっかけで口で息をすることが癖になってしまったお子さんは、保護者からの指摘とお口のトレーニングで改善する可能性があります。現在もアレルギーなどで鼻詰まりがあり、指摘してもお口を閉じることができないお子さんは、小児科や耳鼻科での治療が必要かもしれませんので、一度相談してみてください。不正咬合があり顎の発育障害が疑われる場合は、合わせて歯科での矯正治療が必要になる可能性もありますので、歯科への相談もご検討ください。早めの対応をお勧めします。