

ほけんだより



平成 29年6月5日

長岡北小学校保健室

「おいしい」と「^{げんき}元気」をささえるじょうぶな^は歯

えま こ は くち けんこうしゅうかん
江間っ子 歯と口の健康週間

= 6月5日~6月15日まで =

^{きゅうしょくご}給食後の「はみがきチェックカード」をつけましょう<

*6月5日(月)から6月15日(木)までのあいだ、^{きゅうしょくあと}給食後のはみがきができた人は、^{ひと}歯みがきカレンダーにシールをはりましょう。

ただ ^は正しい歯みがきで、健康な^は歯に!

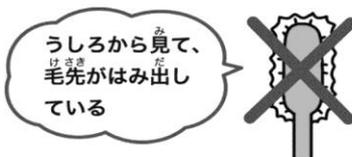
✕ ^{つよ}ゴシゴシと強くみがく。



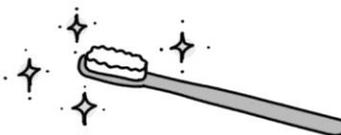
かる ^{ちから}軽い力で、こざみに^は歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ ^{けさき ひら}毛先の開いた^は歯ブラシを使う。



^は歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。^{ひら}開いてきたら交換を。



✕ ^は歯ブラシだけでみがく。



^は歯ブラシが届かない^は歯と^は歯の間は、^{あいだ}デンタルフロスを使うとよいです。



3.5年生は 6月8日(木)に歯科教室があります。

^{しかえいせいし}歯科衛生士さんが、^{ただ}正しい^は歯のみがきかたを^{しどう}指導してくれます。

* 3.5年生は 歯みがきの達人 をめざしてね。

