

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「元気」をささえるじょうぶな歯

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、給食後のはみがきができた人は、歯みがきカレンダーにシールをはりましょう。

正しい歯みがきで、健康な歯に!

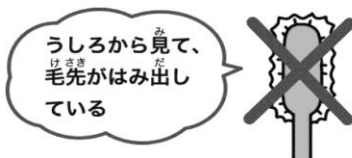
✕ゴシゴシと強くみがく。



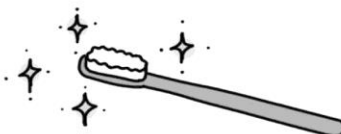
かる ちから
軽い力で、こざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕毛先の開いた歯ブラシを使う。



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



✕歯ブラシだけでみがく。



は とうど は は あいだは
歯ブラシが届かない歯と歯の間は、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 は しどう
正しい歯のみがきかたを指導してくれます。

* 3.5年生は 歯みがきの達人 をめざしてね。

