

ほけんだより

平成30年6月4日

長岡北小学校保健室

「 のぼそうよ ^{けんこうじゅみょう}健康寿命 ^は歯みがきで 」



は くち ^{けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間

= 6月4日～6月10日まで =

> 「 ^は歯みがきチェックカード 」 をつけましょう <

6月4日(月)から6月8日(金)までのあいだ、^は歯みがきができた人は、^{ひと}昼休みに^は歯みがきカレンダーにシールを

はりましょう。(きのうの夜・今日の朝・給食後の3回のはみがきについてシールをはってください。)

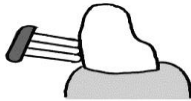
チェックしよう!!



^は歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている^は歯みがき。でも、^{かんじん}の「^{かた}みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後などにかかさずみがいているとしても、あまり効果があがらないかもしれません。

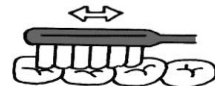
6月4日～10日は『^は歯と口の健康週間』です。あらためて^は歯のみがき方をおさらいしておきましょう。



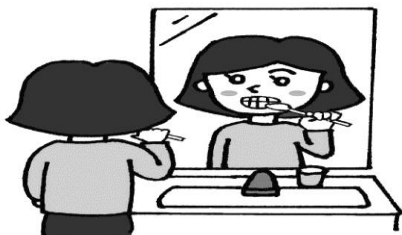
^は毛先を^は歯に
きちんとあてよう



^{ちから}力を入れすぎない
ようにしよう
(※150グラムくらい。
はかりでチェック)



^は歯ブラシを
こまかく動かそう



さらに、^{かがみ}鏡を見ながらみがくと、^{じぶん}自分の^は歯みがきのようすがよくわかります。「みがいている」だけでなく、「みがけている」ことが大切です。^は歯のよごれ(歯こう)や食べかすをしっかりとすため^はのみがき方を身につけましょう。

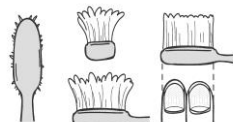
ぶらしちえく ^は歯ブラシチェックを!

^は歯ブラシを長い間使っていると、^{けさき}毛先の部分が^{ぶぶん}外側にむかって開いていきます。

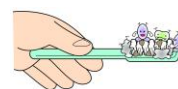
^は歯ブラシのうら側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、^{あた}新しい^は歯ブラシに交かんしましょう。また、^ははみがきをした

あとは、^は歯ブラシを水できれいに洗ってください。

×



×



O



^{まいしゅうきんようび}毎週金曜日は、^は歯みがきセットを^も持ち帰り、

^{うち}おうちの人に^は毛先は広がっていないか、^{よご}よごれていないかを見てもらいましょう。

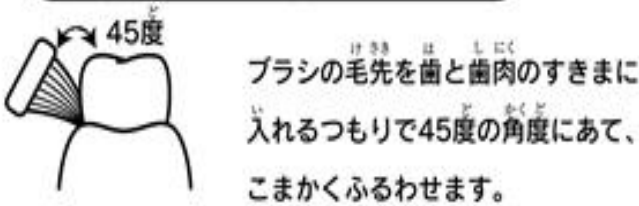
は かのみがき方 かた

は かの横をみがくとき



は かの横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎ注意!!

は かと歯肉のさかい目をみがくとき



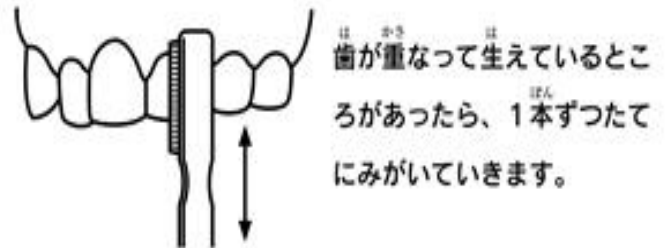
おく ば 奥歯をみがくとき



まへ ば 前歯の裏側をみがくとき



かさ 重なっているところをみがくとき



財団法人 ライオン歯科衛生研究所

のこ おお り ゆう みがき残しが多いところとその理由

は かと 歯の間



は かと 歯肉のさかい目



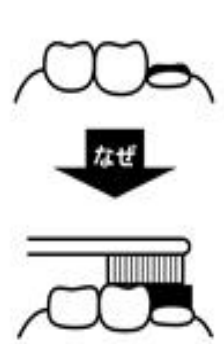
おく ば 奥歯のかみ合わせ



でこぼこしているところ



せの低い歯



ばん ばん
* 1本1本 ていねいに みがいてください。