



家庭数

おうちのひと
いっしょにやだね。

ほけんだより 6

Vol.3

曾谷小学校 保健室

(2022. 6. 1 発行)



6月は歯と口の健康



週間があります。むし歯ゼロを目指して、しっかり歯みがきをしましょう。

歯科検診でピンク色の手紙をもらった人は早めに治りましょう。また、今年度は水泳の授業があります。早ね早おき朝ごはんの

生活リズムをととのえて、元気に参加できるようにしましょう。爪を切ったり、必要な人はプール前に病院に行っておくことも忘れずに！

6/4～6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

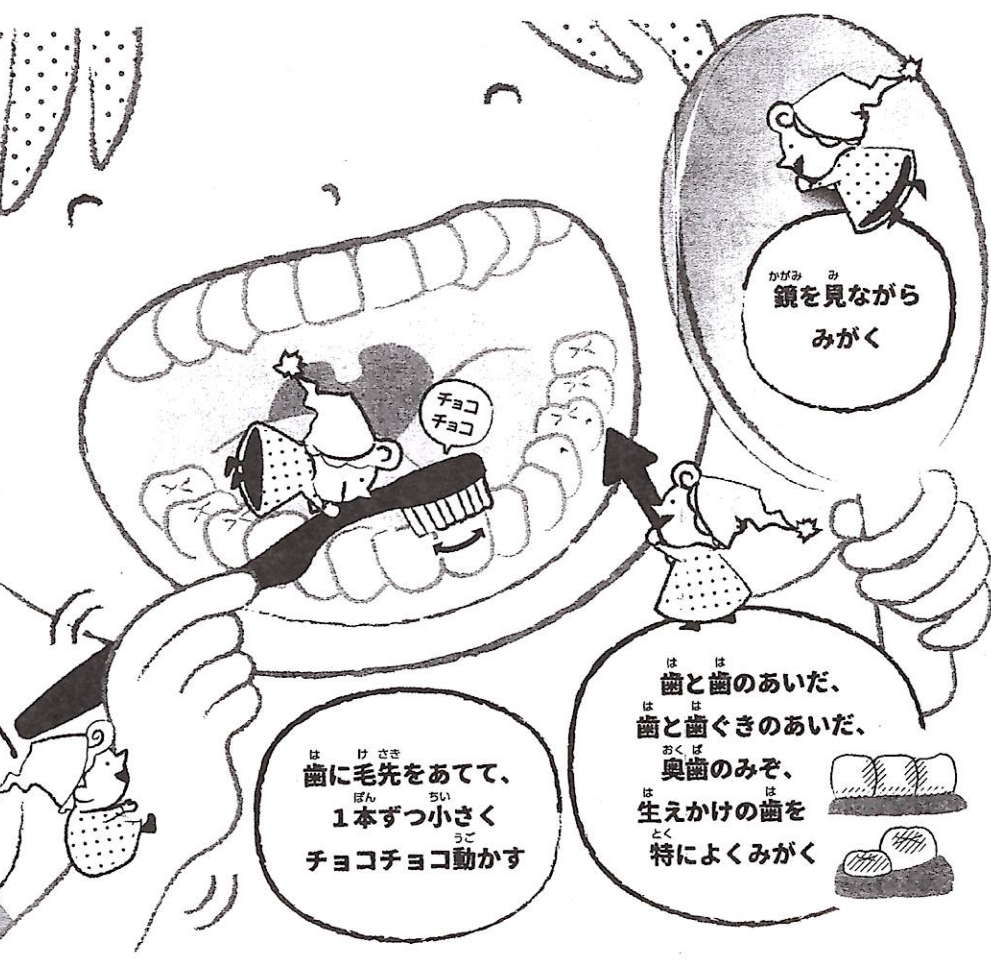


むし歯ゼロさんの
歯みがきは？

毛先の広がって
いない歯ブラシで
みがく



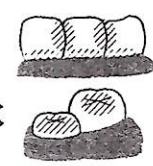
鉛筆の
持ち方で、
力を入れすぎない



鏡を見ながら
みがく

歯に毛先をあてて、
1本ずつ小さく
チョコチョコ動かす

歯と歯のあいだ、
歯と歯ぐきのあいだ、
奥歯のみぞ、
生えかけの歯を
特によくみがく



さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るための
ポイントは
他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも.....

- ひっそんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯



それぞれの歯並びに合わせた歯みがき大切！

鏡で
確認しながら



みがく順番を
決める

.....など、工夫をして歯をみがこう！

歯科検診でむし歯があった人は



早めに治療しましょう。