

ほけんだより

げんき

6月 加茂小学校
保健室

は

歯みがきピカピカウィーク

がつ 17日 (月) ~ 6月 21日 (金)

は

<食後の歯みがきあたり前>

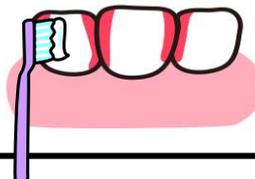
ごはんを食べたら、歯の汚れをきれいに落とそう。
きれいにすると、すっきりさっぱり、においもなしです。
※ 下の「**汚れが残しやすい場所**」と右面の「**がんばりポイント**」を参考に
して、きれいにみがこう！



<汚れが残しやすい場所>

<歯と歯の間>

歯ブラシのわきを
つかってみがこう。
フロスも使おう。



<歯のうらがわ>

歯ブラシの先を当て
てみがこう。



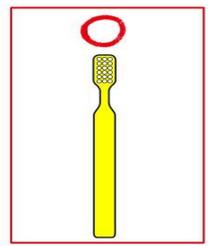
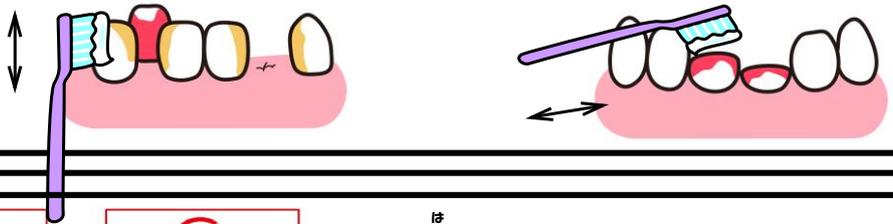
<おく歯のかみ合わせ>

歯ブラシを平らに当てて細か
く動かそう。



<歯並びの悪いところ> <はえかけの歯>

歯ブラシのあて方をくふうしてみがこう。



<歯ブラシチェック>

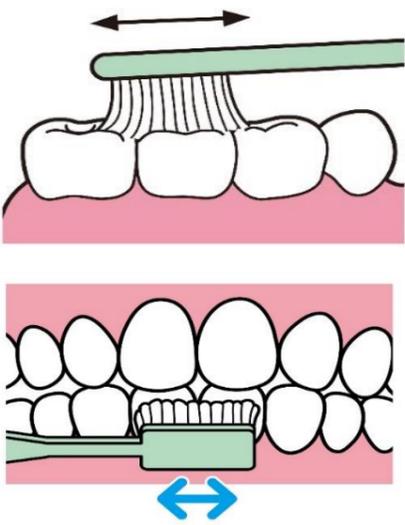
毛先がそろっていない歯ブラシだと、せっかくだ
もみがいても、なかなかきれいになりませんよ。
月に1回は、歯ブラシチェックして新しい物に
交換しましょう。



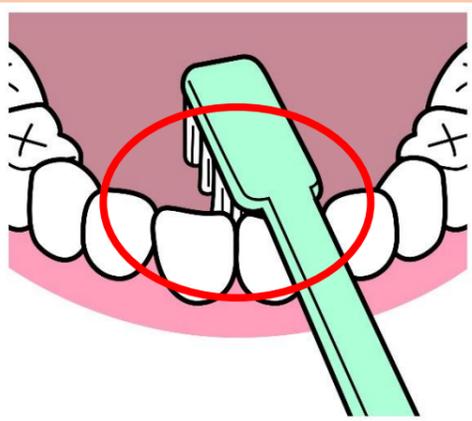
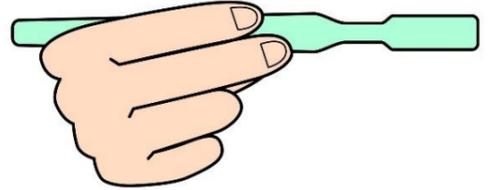
1・2年生

歯みがきピカピカウィーク がんばりポイント

じゅんばんをきめて、
ぜんぶの歯をみがくよ。

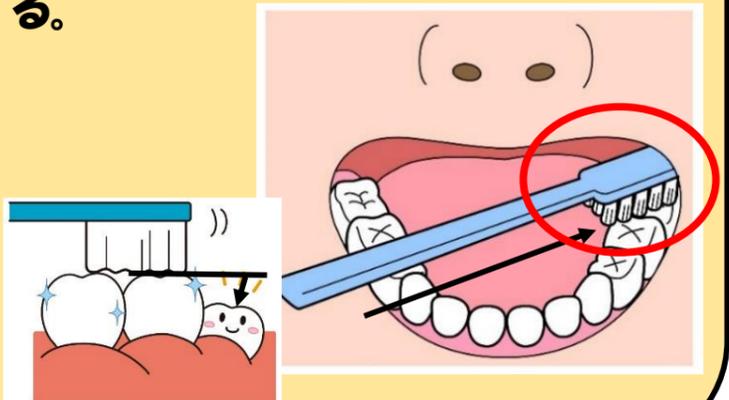


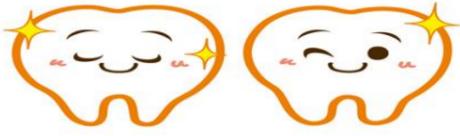
歯ブラシはえんぴつもち



「前歯」は、歯ブラシの
「つまさき・かかと」をつかって
ていねいにみがく。

「歯の王様おさいきゅうし」は
歯ブラシをななめにして口に入れ
る。





3・4年生

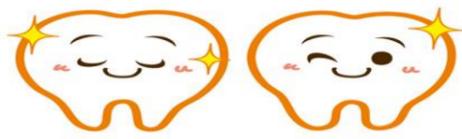
は 歯みがきピカピカウィーク がんばりポイント

じゅんぱん
順番を決めて、
ぜんぶ
全部の歯をみがくよ。

は
歯ブラシはえんぴつもち



「はえかけの歯」「歯並びの悪い歯」は、歯ブラシの当て方をくふうしてみがきましょう。



5・6年生

歯みがきピカピカウィーク がんばりポイント

歯ブラシはえんぴつもち



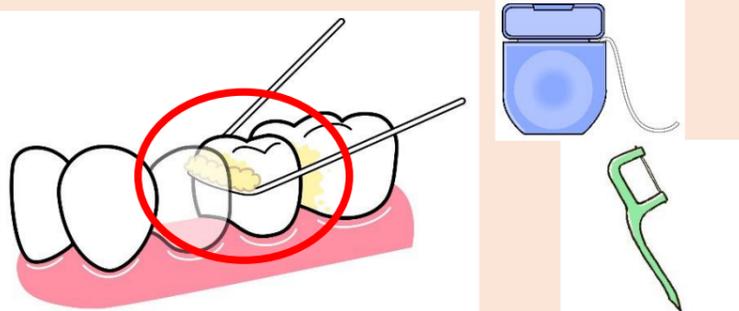
歯並びに合わせて、
歯ブラシの当て方を
くふうしましょう。



順番を決めて、
全部の歯をみがく。



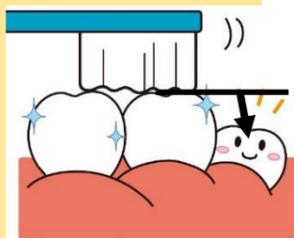
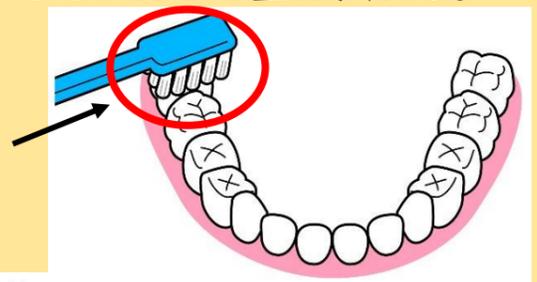
「歯と歯の間」「歯ぐきのさかいめ」は
フロス(糸ようじ)できれいにしよう。



歯肉炎予防ですよ。



「12才きゅう歯」は
歯ブラシをななめにして口に入れる。



→まっすぐ入れると
ブラシが歯に
届かないよ。