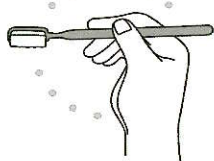


9月のほけんだより

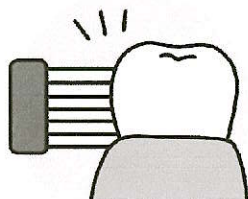
令和4年9月21日
香取小学校 保健室

夏休みの「みがきのこしチェックカード」では、歯みがきの様子がよくわかりました。みがきのこしの多かったところは、① おく歯のみぞ ② まえ歯のそとがわ ③ 歯と歯の間でした。「みがきのこしチェックカード」を見直して、『みがいている歯みがき』から『みがけている歯みがき』をめざしましょう。

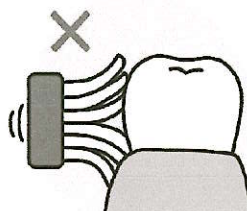
歯ブラシは
えんぴつを
もつように



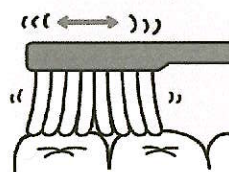
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

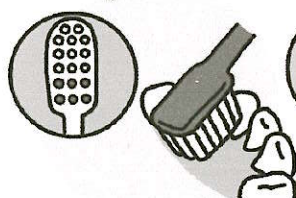


歯ブラシをこまかく、
こざざみに動かそう

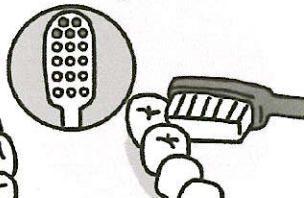


みがきにくいところは…

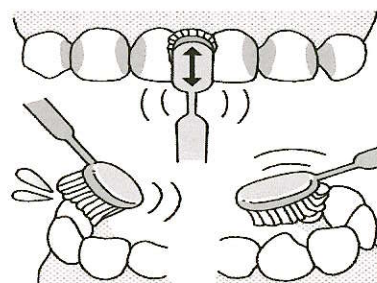
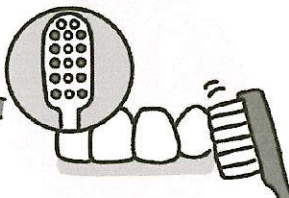
前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

歯ブラシを「たて」や
「ななめ」にしてみよう

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたりしたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1か月に一度が目安です

『みがきのこし』をしない 3つのコツ

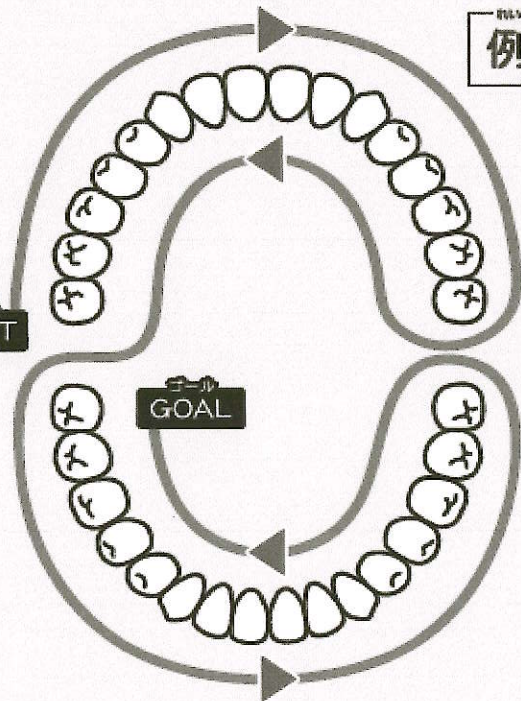
1 歯みがきルートを決めよう

ひとふでが
一筆書きをするように、
みがく順番を決めておこう。
じぶん おぼ じゅんばん オーケー
自分が覚えやすい順番でOK。

例

スタート

ゴール



2 要注意ポイントは意識してみがこう

歯みがきルートの中でもみがき残しが多そうなど
ころは念入りに。みがき終わってから、舌で触って
ザラザラしているところはもう一度みがこう。



3 歯の形に合わせてみがこう

前歯の裏は歯ブラシをタテにして汚れをかきだす
ように、歯と歯ぐきの境目はななめに歯ブラシを当
てて。歯ならびは一人一人ちがうので、鏡で確認し
ながら自分にぴったりのみがき方を見つけよう。毛
先が歯に当たるように、力加減にも注意して。

