



平成22年6月
広島市立南観音小学校
発行者 養護教諭 花原

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。

6月のほけんもくひょう：歯を大切にしよう 梅雨時の衛生にきをつけよう

6月4日～6月10日 歯の衛生週間です

5月に歯科検診がありました。みなさんの口の中はどうでしたか？検診のあと、「毎日ちゃんと歯みがきしとるのに、むし歯があったよ。」と教えてくれた人が何人かいました。きちんと歯みがきをしているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれませんが。ていねいに歯みがきをして、ずっとぴかぴかの歯、健康な歯ぐきでいたいですね。

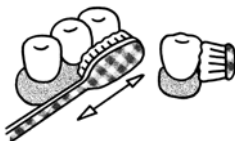
～歯のみがきかた～

歯ブラシのもちかた

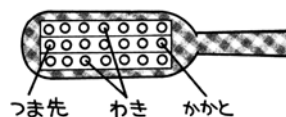
えんぴつもち。基本的なもちかたは、えんぴつをもつように、親指と人さし指と中指などを使って歯ブラシをはさみます。



①歯ブラシをえんぴつもちにして、歯ブラシの毛の先を歯の表面に直角に当て、そのままこきざみに歯ブラシを動かす。



②歯ブラシの向きや「つま先」「わき」など毛先の部分を変えながら、はしの歯から順番にみがいていく。



③歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は、歯ブラシをもちかえて、毛先で汚れをかき出す。



④歯と歯の間をみがくときは、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってもいいですね。



⑤かみ合わせの部分は、毛先がみぞにあたるように当てて、歯ブラシを奥のほうから前に向かって、前後に動かす。



かがみでチェックしながら、一本一本ていねいにみがこう！

歯みがきカレンダーにチャレンジしてみよう。

歯みがきをがんばった日は、歯に好きな色をぬりましょう。1か月チャレンジしてみた人は、保健室にカレンダーを見せに来てくださいね。