


ほけんだより 5月

R5. 5
臨時号
大虫小学校


今回の保健だよりは、臨時号です。内容は、『歯みがきについて』です。
歯みがきの仕方など再度確認しましょう。

むし歯にならないためにできることは？




まいにちは
毎日歯を
しっかりと
みがく

ていきてき は いしや
定期的に歯医者に
行きチェック
をする



あま 甘いものを
食べすぎない



正しい歯のみがきかた

けさき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから を入れすぎない
ようにしましょう



みなさんの たく
みがかうことができています
か？みがきかたを
かたかくにん
ましよう。




みがきにくいところは・・・

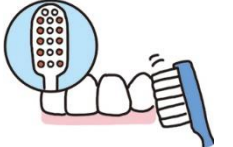
は 歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう




まえば
前歯のうら



おく
歯



は 歯と歯の
あいだ
間

★保護者のみなさまへ

給食後の歯みがきを、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により、中止しておりましたが、今年度は、6月1日（木）から実施します。
以下の持ち物を確認していただきまして、ご準備のほど、よろしくお願いいたします。

持ち物

- 歯ブラシ ○コップ ○歯ブラシセット用袋(フックにかけることができるひも付き)
- ※原則、歯みがき粉の使用は、なしとします。




いい歯にしよう! **Q&A**

は 歯みがきミニ

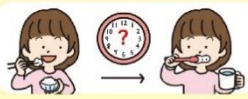
Q1. 歯をみがくときは…? (1)

A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく




Q3. みがくタイミングは…?

A: 食べたらすぐ
B: 2時間たってから




Q2. 歯をみがくときは…? (2)

A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす




Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…?

A: なおせる B: なおせない



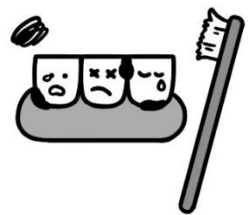
Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい




(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)


ふる は つか つか
古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを
おとしにくくなる!



ちから
力を入れすぎて
は 歯や歯肉を
しく
傷つけてしまう!



は 歯ブラシで
さいきん
細菌が増えてしまう!