

ホッと保健室

6月4日～6月10日は、歯の衛生週間です！



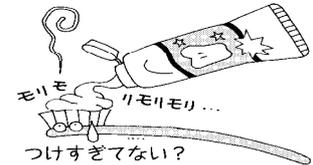
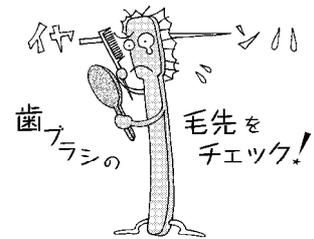
歯みがきの目的とは？

- 口の中に残った食べ物のカスを取り除く。
- プラーク（歯垢）のコントロールをする。
- 口の中の自浄作用をおぎなう。
- むし歯・歯周病を予防する。
- よりよい生活習慣を育てる。



歯ブラシのチェックをしてみよう！

- 毛先が広がっている歯ブラシは交換しましょう。
※歯ブラシを噛んで、すぐにボロボロになってしまう人は、自分で磨く用の歯ブラシと、仕上げ磨きをしてもらう用の歯ブラシの2本を準備しましょう。
- 使い終わった歯ブラシは、ブラシを上にして乾かしておきましょう。
- 歯みがき粉は、歯ブラシの1/3ぐらいにしましょう。
- 歯ブラシの持ち方は、鉛筆を持つように軽く持ちましょう。



歯みがきのチェックをしてみよう！

- 1本1本、丁寧に磨きましょう。学校で使用している歯みがき手順を使って、磨き残しがないようにしましょう。（下の歯みがき手順を参考にしてください。）
- 磨きにくいところは、ブラシのつま先やかかとを使って、小刻みに磨きましょう。

☆歯みがき手順☆

①左上（ひだりうえ）



②前上（まえうえ）



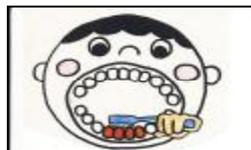
③右上（みぎうえ）



④右下（みぎした）



⑤前下（まえした）



⑥左下（ひだりした）

