



ほけんだより



森野小学校 保健室 令和4年6月1日



は 歯みがきカレンダーをつけよう！

今年度の歯科検診の結果で、歯ぐきの軽い腫れが見られる子が数人いました。また、むし歯になってしまっている子、むし歯になりかけの歯がある子も数人いました。そこで、学校歯科医の中野先生より、家庭でのブラッシングを丁寧におこなうようにというご指導がありました。コロナ禍で、マスクを着用している今、口の中の環境が悪くなっていると言われています。

そこで、6月の1か月間、朝と夜の歯みがきを楽しく、しっかり取り組めるよう、歯みがきカレンダーをつけたいと思います。ぜひご家庭でも歯みがきの様子を見ていただき、丁寧にみがけているか確認していただければと思います。

～は 歯みがきカレンダーのやり方について～

- ①1か月間、朝と夜の歯みがきの様子を歯みがきカレンダーにつけます。
- ②カレンダーは学校においておき、朝の会か帰りの会で時間をとって、それぞれつけます。
- ③終了後の点検や、励ましのことば等については担任の先生と養護教諭でおこないます。

※保護者の皆さまからも励ましのことばをかけていただければ、子どもたちも頑張れると思います！

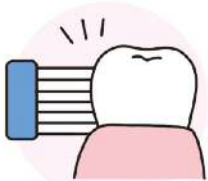


チェックしよう！ は 歯の みがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかす、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう

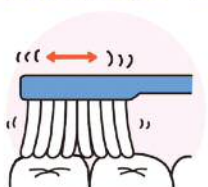


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



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



ポイント

- ★鏡をみながら
- ★力を入れすぎずに
- ★こまかくこきざみに動かす

いい歯でいい笑顔

