

ほけんだより

おうちのひとといっしょによんでね

令和4年6月6日

安田小学校 ほけんしつ

歯と口の健康週間

特別号①

6月4日～10日は ^{は くち} 歯と口の健康週間です

ブラッシング教室のようす

北部地区歯科医師会の比嘉さんと宮城さんをお招きして3校合同でのブラッシング教室を実施しました。感染症対策のため、実際にブラッシングを行うことはできませんでしたが、指で丁寧なブラッシングの仕方を練習しました。

ただしく はみがきするには・・・

- ①かがみをみる
- ②じゅんばんをきめる
- ③じょうずに はぶらしをうごかす



まいにち、朝・昼 **5分間**と寝る前 **10分間**の歯みがきをがんばりましょう！

上手に ^は歯みがき

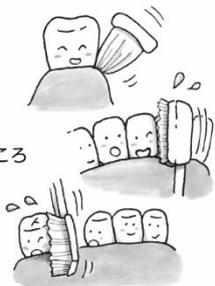
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



できるかな？

保護者のかたへ

歯が生え変わる時期は歯並びが複雑で1人でみがくだけでは歯垢を十分に落とせていない場合があります。お子さまが歯をみがいたあと、不足しているところの仕上げみがき(点検みがき)をすることをおすすめします。目安として3年生くらいまで、それ以降も必要に応じて確認や点検をよろしく願います。