

ほけんだよい

6月



R5.6.5 大崎市立大貫小学校

6月に入り、そろそろ梅雨入りの季節となりました。この時期は日によって気温差が大きく不安定な天候が続きます。体がまだ暑さに慣れていない事から、熱中症になりやすいと言われています。早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活リズムを大切にすると共に、こまめに水分補給を行い、手洗い・咳エチケット・換気等の感染症対策も継続しながら、6月も元気に過ごしましょう。

あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

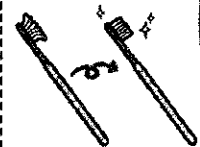
厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

<p>歯みがきは 食後3分以内が効果的！</p> <p>むし歯ができやすいのは 食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p>	<p>歯ブラシはきれい！？</p> <p>1913—0</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本を ていねいにみがこう！</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>あーん</p> <p>1か所を 10回くらい みがくといふ</p>
--	--	--

歯みがきもだいじです！



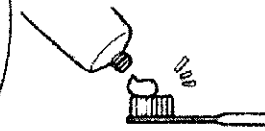
歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

毛先が
ひろがって
替えましょ
う

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの
持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



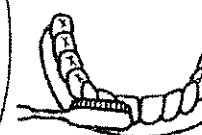
歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
ちょちょと細かく

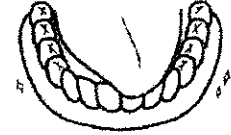
みがく時には



1本1本ていねいに

101
20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう