

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10 は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！

おぼえよう！

むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 鏡を見ながらみがく
- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない

むし歯になる危険度は？

スタート

甘いものが好き → 1日30回以上かんで食べる

おやつを食べる回数が多い → ねる前はていねいに歯をみがく

歯ブラシは開いたら取りかえる → 歯みがきは1分<50秒で終わっちゃろ

危険度 10%	危険度 50%	危険度 80%
ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう	少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかり歯をみがこう

みがきのこしのポイント

- 奥歯のみぞ、歯の真ん中のへこみ
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯のあいだ
- 歯が低くなっているところ

むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
 - 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
 - だらだら食べ続けられないよ
- よくかんで食べる
 - ひとくち30回以上

各種健康診断を終えて、校医の先生方から

内科：新型コロナウイルスをはじめ、感染症を予防するためには“石けんでの手洗い”の意識を！

歯科：5分以上の歯みがきを心掛けましょう。寝る前の歯みがきも大切ですが、朝起きてからが1番大切です。

耳鼻科：耳垢で所見のある児童は、耳垢（みみあか）が耳の奥にあります。無理にとろうとすると傷つけてしまうので耳鼻科を受診してください。

※眼科検診は6月10日（木）に実施します。