

なつやす ちゅう
夏休み中…

は しっかり歯みがきできたかな？



2023.9.7(木)

敷島南小学校

保健室

なつやす ちゅう
夏休み中のはみがきカレンダーの取り組み、ありがとうございました。

「1日に3回、食べた後にがんばってみがこう！」と前向きに取り組んでいる人がたくさんいたことがわかりました。毎日歯をみがく『くせ』をつけてしまえば、口の中がすっきりして気持ちが良いと感じてくるはずです。きれいにすることで、むし歯もなくなり、痛いおもいをしなくてすみますね。給食後の歯みがきにも慣れてきましたか？

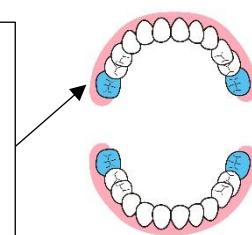
1日3回の歯みがきを習慣にしていきましょう。

もう一度、歯みがきの正しいみがき方を見直してみよう★

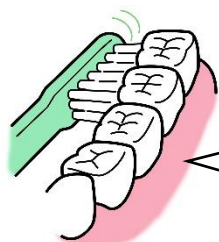
は
じょうずに歯みがきできるかな？

は
歯みがきのポイント！

さいきゅうし
6歳臼歯ともよばれ、
くち おく
口の奥にあり、みぞが
ふか
深いのでむし歯にな
りやすい歯です。



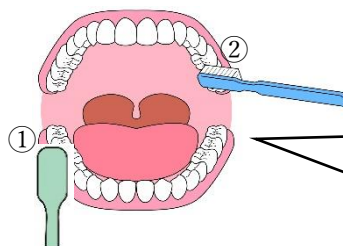
は
歯ブラシをこまかくうごかしてみよう！



「ちいさく、こまかく」
いっほんいっほん は
一本一本の歯を
ていねいにみがこう。

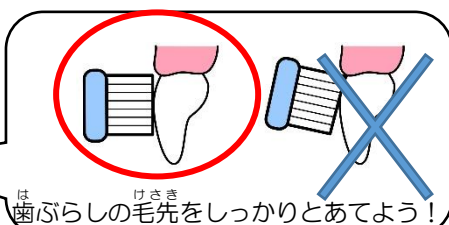
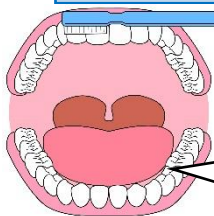
だいいちだいきゅうし
第一大臼歯を

ていねいにみがこう！



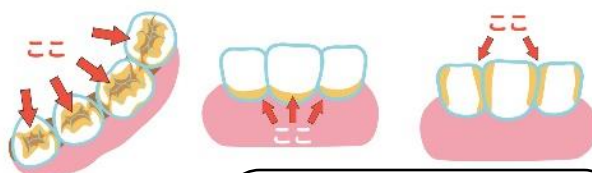
- ① まっすぐみがき
- ② よこからみがきで
きれいにみがこう！

まえば
前歯をていねいにみがこう！

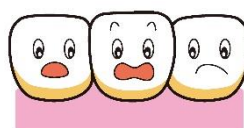


は
歯ぶらしの毛先をしっかりとあてよう！

ばしょ
よごれやすい場所をていねいにみがこう！



は はにく
歯と歯肉のあいだをていねいにみがこう！



は はにく
歯と歯肉のあいだには、
よごれがのこりやすいよ！
は
歯ブラシをこきざみに
うに
動かしてみがこう。

保護者の方へ

ご家庭における歯みがき指導をありがとうございました。

小学生のうちは、保護者の方による仕上げみがきをすることで、むし歯を予防することができます。

また、歯列矯正についても歯が柔らかい小児のうちに矯正などをしておくと、様々な口腔トラブルを

防ぐことができます。歯科検診結果が未受診のご家庭は、早めの歯科受診をおすすめします。

