

# ほけんだより 6月

令和3年6月2日  
 神目小学校  
 保健室

## は 歯みがき指導がありました！

保健体育委員が、「みんなに歯みがきが上手になってほしい！」ということで、給食後に各教室に歯みがき指導に行きました。休み時間を使って、歯みがきのポイントを考えたり、歯の模型を使って練習したりしました。上手に歯みがきができるようになって、むし歯ゼロを目指したいですね！



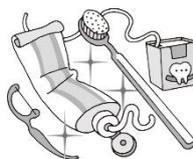
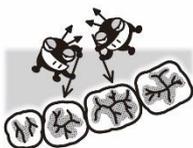
### 歯みがきのポイント

- ① 歯ブラシはえんぴつのように持つ。
- ② 順番に1本ずつみがく。
- ※ゴシゴシ強い力でみがくのではなく、軽い力でみがく。1・2本を20回ずつみがく。
- ③ みがきにくい所は、歯ブラシをたてやななめにしたり、歯ブラシのかかとを使ったりして、ていねいにみがく。



みがき残しが多いところは・・・

- 歯と歯の間
  - 歯と歯ぐきの間
  - おく歯
- 特に気をつけてみがこう！



歯ブラシ  
 毛先が開いたら  
 交換のサイン

- 自分に合った歯ブラシは、前歯2本分の幅が目安です。
- 毛先の開いた歯ブラシは取りかえましょう。

(だいたい1か月に1回が目安です。)

毛先の開いた歯ブラシで毎日歯をみがいても、歯の汚れがしっかりとれず、むし歯や歯肉炎の原因になってしまいます。

## お知らせ

歯科検診が延期になりました。また日程が決まりましたら、連絡させていただきます。歯に痛みや不安がある人は、個別に早めの受診をお願いします。