

すこやか

南原小学校
保健だより
令和5年5月31日
NO. 2

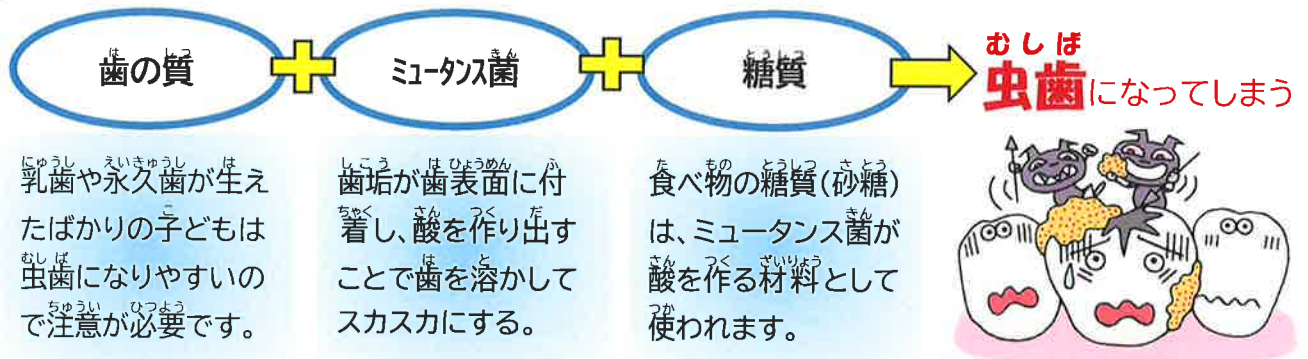
6月ほけんもくひょう

は たいせつ
歯を大切にしよう

はいしゃ 歯医者さんにほめてもらう『むしば 虫歯のないきれいな歯』になりましょう！

むしば
虫歯になるメカニズム

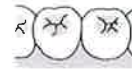
6月8日は **し かけんしん** 歯科検診です！



むしば
虫歯にならないために
『食べたらずぐみがく』習慣を！



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

ご家庭で『仕上げみがき』をお願いします

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、
軽い力でこきざみに
みがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の
裏の“ひだ”
にあたらぬ
ように、指でガードします。
裏側は歯ブラシを縦にして
みがきます。



すいとんじさん ねが
水筒持参のお願い

5月下旬から暑さが厳しい日が増え
てきました。熱中症のおそれもあり
ますので、毎日水筒持参をお願いします。

暑く日差しの強い日や体育がある
日は中身をスポーツドリンクにしてい
ただくなどの配慮もお願いします。

