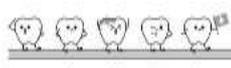




令和6年6月3日 志賀小学校



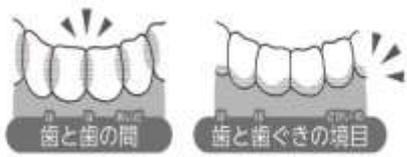
みなさんの歯は、今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思えます。歯の生え変わりが完了する12歳までは、とくに歯を大切にしてほしい時期です。健康な歯と口を保つためにも、毎日の歯みがきをていねいに行い、汚れをしっかりと落としましょう。

むし歯にならないための技  

**技①** 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

**技②** 定期的にプロにも診てもらおう

やつつけ隊  
秘伝のコツ



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

- みみがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



**歯ブラシのお手入れ**  
歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

**①** 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



**②** 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



**③** 定期的に交換する

歯ブラシの背側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



お手入れしてありますか？

あめ ひ ちゅうい  
雨の日はこんなことに注意



まわ りを よく み てる  
周りをよく見て歩く



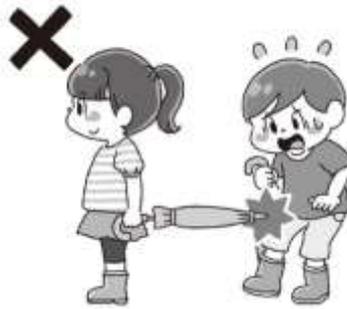
め だ いろ ふく き  
自立つ色の服を着る



あしもと ちゅうい  
足元に注意する



かさを ぶり 回さない



か した ちゅうい  
かさの持ち方に注意



よこ なら  
横に並ばない

はじ  
プールが始まります

まへ  
プールの前にチェック！

- め みみ はな びょうき  
目・耳・鼻に病気はありませんか？
- たくさん ね  
たくさん寝ましたか？
- わす  
忘れ物はありませんか？
- つめは みじか き  
つめは短く切りましたか？



保護者の方へ

今年度5年生で、歯科指導（全国小学生歯みがき大会参加）を行います。内容は「プラークコントロールを身につけ、歯と歯ぐき・毎日の健康を保とう！」です。DVDを視聴しながら、歯肉炎の見分け方や歯のみがき方、デンタルフロスの使用方法について学びます。全国で5200校が参加予定です。こちらの大会のインターネット配信が視聴できます。また、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツを用意したサイト「歯みが Kids」も公開しています。詳しくは志賀小ホームページほけん日より、裏面の「保護者向け 歯と口の健康便り」をご覧ください。

