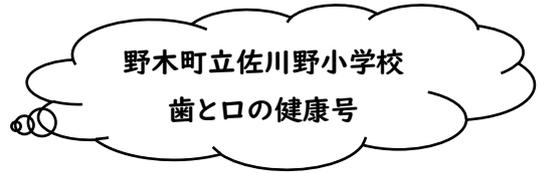




ほけんだより はぐくみ



野木町立佐川野小学校
歯と口の健康号



6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月19日(月)～6月23日(金)は、佐川野小学校の
歯と口の健康週間です。

今年は数年ぶりに、学校でカラーテスターを使った歯
みがきを実施する予定です♪

自分のお口の中をよく観察して、丁寧な歯みがきが
できるよう学んでいきましょう!

児童のみなさん&保護者の方へ

は しどう し 歯みがき指導のお知らせ



今年度は全学年で、カラーテスターを使った歯みがき指導を実施します。

日程については後日改めてお伝えします。実施日に合わせ、以下の通りご準備をよろしく
お願いします。

<令和5年度歯みがきテーマ>

全学年「歯の汚れをみてみよう」

<持ち物>

- 歯ブラシ、コップ
- 歯みがき用の手鏡



⇒立てかけるタイプ、持ち手が付いているタイプ、どちらでも問題ありません。

授業後、そのまま歯ブラシセットに入れて持たせていただいても大丈夫です。

- フェイスタオル
- 洗濯ばさみ



は 歯みがきの基本のキ！を思い出そう☆

がっこうでずっとは歯みがきをしていなかったみなさん。今年度からやっとは歯みがきの時間が復活しましたが、は歯みがきの大切なポイント、おぼえていますか？

3つのポイントをおもだ出して、ただは歯みがきができるようにしていきましょう☆

ポイント①

は 歯ブラシの毛先を は 歯にまっすぐあてる



は歯ブラシがしっかりは歯にあたってないと、よごれをおとすことはできません。

デコボコしているは歯や、まだ生えてきたばかりで背の低いは歯には、どうしたらは歯ブラシをあてられるでしょう？ は歯ブラシの向きや動かし方を工夫して、しっかりは歯ブラシをあてるのが大切です！

ポイント②

は 歯ブラシは ちい 小 さ く 動かす



は歯ブラシを大きく動かすと、は歯とは歯の間には歯ブラシが届かず、よごれが落とせません。

ちい 小 さ く ・ 細 小 さ く 動かして、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。

ポイント③

かる ちから 軽い力でみがく



は歯をみがくちからは、よわすぎるとよごれが落とせず、つよすぎるとは歯ぐきを傷つけてしまいます。は歯の間までは歯ブラシが届くちょうどよいちからで、みがくのが大切です。

この3つのポイントは、じゅぎょう 授業でもふくしゅう 復習します♪
じっさい 実際には歯みがきをしながら、しっかりおぼえていきましょう！