

☆きらきら☆

かみあやししょうがっこう
～上愛子小学校ほけんだより～

2022年6月27日
仙台市立上愛子小学校
NO. 4 保健室

この間の染め出しで、みなさんは、歯のどこが赤く染まりましたか？赤く染まったところがみなさんがみがき忘れやすいところです。

今週は歯みがきががんばり習慣です。自分が苦手なところを意識して、月曜日から金曜日は1日2回、土日は1日3回食事の後にしっかり歯をみがくようにしましょう。

しっかり歯みがきできたらシートに色を塗りましょう。

めざせ！歯みがき名人♪



* 歯みがきの基本 *

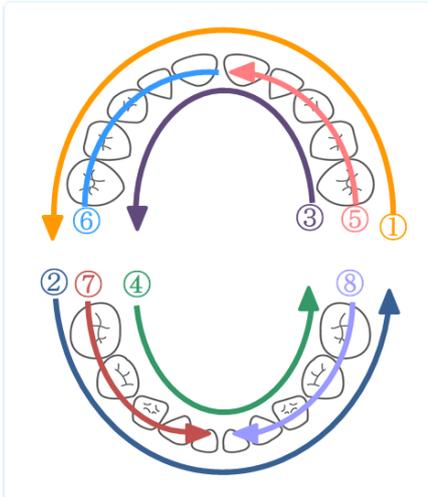
- 食事の後に ○ 5分間くらいかけて
- 歯ブラシはえんぴつもちで ○ やさしい力で
- 1カ所20回くらい ○ 1本ずつこきざみに動かして



* 歯みがき名人への道 *

歯みがきには、コツがあります。自分の歯みがきの様子を振り返って、工夫してみましょう。

① みかく順番を決めよう



なんとなくハブラシを動かしていると、うっかりみがき残してしまうこともあります。いつも同じ順番でみがくように決めておくといいですよ。

おすすめは、左の絵の順番です。外側上下→内側上下→かむところ上下！



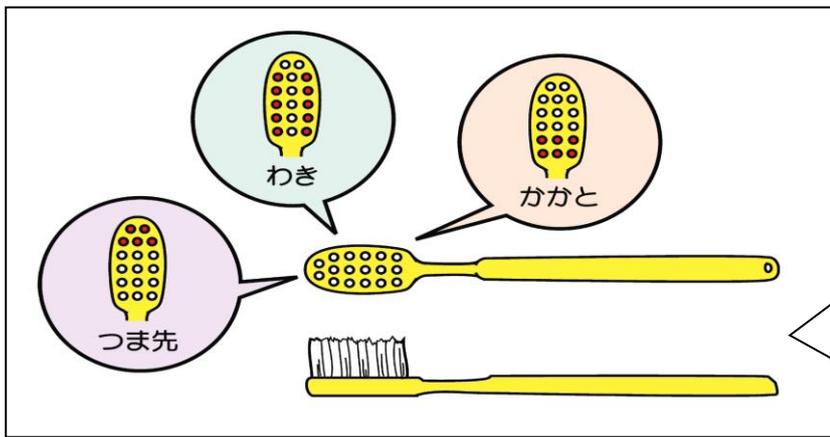
② かがみを見ながらみがこう



かがみを使うことで、歯ブラシがきちんと自分の歯に当たっているかを確認できます。口の中のすみずみまできれいにみがけますよ！



③ は かた くふう 歯ブラシのあて方を工夫しよう



歯ブラシには、部分ごとに名前があって、それぞれにみがかくのが得意な部分があります。ハブラシの向きを変えながら、歯に当ててみがかくように工夫してみましよう。

かみあやししょう あか そ 上愛子小 赤く染まったところランキング

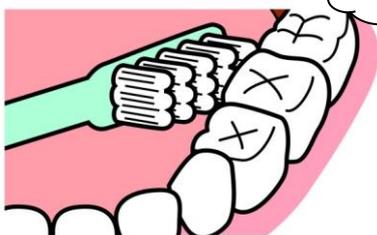
★ 歯と歯ぐきの間 ★



歯ブラシをななめにして、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシが当たるようにしてみがきましょう。

★ 歯のみぞ ★

★ 奥歯 ★



ハブラシの先を使ってみがきましょう。
かむ面は歯ブラシ全体を使って、こきざみに動かすと、みぞの汚れも落ちますよ。

★ 前歯 ★

★ 歯と歯の間 ★



歯ブラシをたてにしてハブラシのわきを使い、上下にこまかく動かしながらみがきましょう。



歯と歯の間はデンタルフロスを使うのもグッド！



★ 歯のうら ★



歯ブラシのかかどを使ってかき出すようにみがきましょう。

染め出しのシートを見直して、テスターで赤く染まったところのみがき方を工夫してみましよう。

はぶらしの方向や動かし方を、それぞれの場所に合わせて変えてみかくと、きれいによごれが落ちますよ！

