

は つうしん

はっぴー歯みがき通信

2020^{ねん} 10^{がつ} 15^{にち}
 No. 2
 高瀬小保健室^{たかせしょうほけんしつ}



10月の歯みがき週間は、8日～14日でした。「物を食べたら歯や口の中が汚れて、歯みがきしなくては！歯みがきをするとスッキリ！気持ちいい♪」をくりかえし、これが身につく習慣になって欲しいと願っています。続けることが力になります。

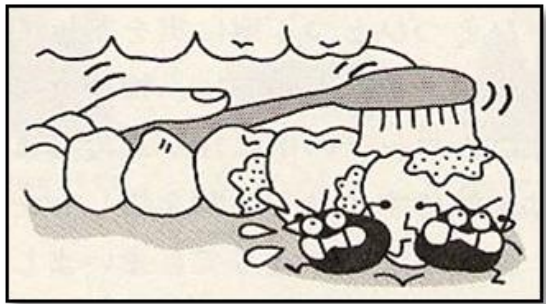
みがき方レベルアップ②

☆「1本1本ていねいに♪」が基本！

歯みがきの技2 みがきにくいところからみがく♪
 みがきにくい奥歯からスタートしてと、「つ」の字をえがくようにして全部の歯をみがきましょう♪



考えてみがかないと、みがきやすい前歯からみがいて、歯みがきが終わった時には結局みがきにくい奥歯はしっかりみがけていなかった…ということもあるかもしれません。歯みがきのスタートは奥歯からしっかりみがきましょうね♪



歯みがきクイズ！

歯科検診も終わり、検診結果をまとめているところです。全体的にむし歯のあった人はとても少ないです。全校のむし歯の合計本数は、今年は少し増えました。今の歯みがきの仕方をもう一度見直し、歯みがきのレベルアップをしましょうね！そこで、歯みがきのクイズです。

もんだい：むし歯の原因となるものは、「細菌(ミュータンス菌)」「糖質(砂糖)」「歯の質・形」の3つとなに？次の3つのなかからえらびましょう。



- ①時間の経過 ②早食い ③おやつ(間食)

あなたのこたえは、_____

解説：食べものを食べると、食べカスが歯に残ります。歯に残った食べカスをエサにして細菌が歯を溶かす酸を作ります。そのため、むし歯になってしまうのです。大切なことは食べカスをできるだけ早くなくすること。なくなるまでの時間が長いほど、口の中の環境は悪く、歯にダメージを与えてしまいます。「食後は歯をみがきましょう」というのは、意味があったのですね。 **こたえ ①時間の経過** でした。

夜の歯みがきレベルアップ②

夜の歯みがきは一日の中でも最も大切です。夜の歯みがきができれば○を書きましょう。挑戦！

| | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 15日 (木) | 16日 (金) | 17日 (土) | 18日 (日) | 19日 (月) | 20日 (火) | 21日 (水) | 22日 (木) |
| | | | | | | | |

夜の歯みがきをした後、甘い物を飲んだり食べたりしません。もし飲んだり食べたりしたらもう一度歯みがきですね。

おうちの方のサイン