

すこやか

沖代小学校 2012. 6. 12 (火)

歯を大切にしよう!

歯科校医・湊野先生のお話

むし歯がある人は減ってきているけれど、
歯みがきが十分できていない人が多い。
一日一回でいいので、しっかり歯をみがく
ことが大切です。

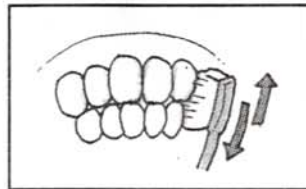


むし歯予防・歯ぐきの健康のために
ていねいに歯をみがきましょう!

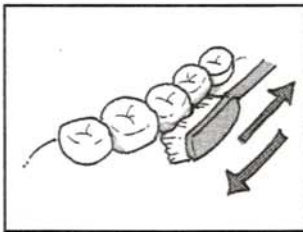
これで君も**歯みがき名人!**☆☆
歯みがきのポイント、教えます!!

- ① みがきにくいところ
こそ、しっかりと!

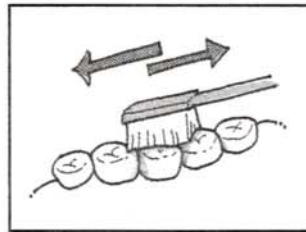
みがきにくいところは、後
回しにしたり、ほっておい
たりしがちです。



歯と歯のあいだ
ブラシの横はしなどを使ってみよう



歯の付け根
毛先の横はしを斜めにあてよう!



かみ合わせ
思った以上に深いみぞがあります!

- ② 軽い力でみがく

軽い力のほうが汚れがとれや
すいのです。また、強い力で
みがくと、歯ぐきを痛める原
因にもなります。



- ③ 小さざみにみがく

大きく動かすのではなく、小
さざみに動かすこと。歯1本
分くらいの幅が目安。



あまい食べ物・のみ物に
気をつけよう

砂糖はむし歯菌のエサになり、歯をとか
す酸を作り出します。
口の中にあまいものが入っている時間が
長いほどむし歯になりやすくなります。

- ★食事やおやつはダラダラ食べない
- ★スポーツするときは、
スポーツ飲料よりお茶か水を。
- ★あまいおやつはひかえめに

むし歯になりやすい食べもの



キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖が
たくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいので、む
し歯になりやすい食べものです。

～おうちの方へ～

定期健康診断を行っていますが、その結果は、
校医の先生方の指示に従って必要ある場合のみ、
その都度お知らせしています。

何も無い場合は、6月末にまとめてお知らせ
しますので、ご了承ください。