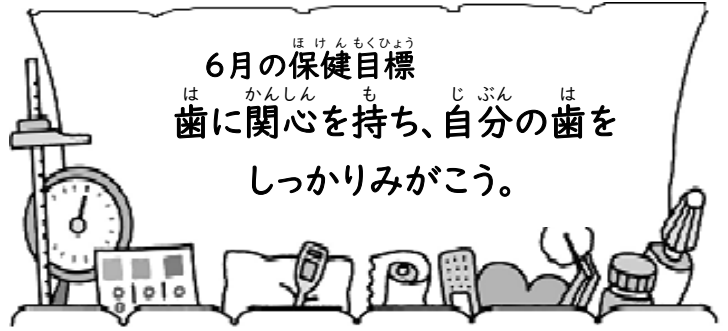


すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 R4,6



～いただきます 人生100年 歯と共に～




学校ではまだ、みんなで一緒に はみがきがで

きません。おうちで、ていねいにみがきます。

これで君も歯みがき名人

～めざせツルツルピカピカの歯みがき～

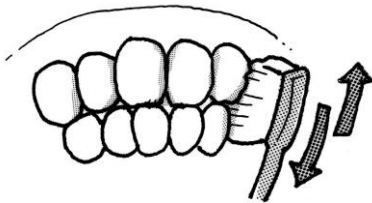
みがきにくいところは、後回しにしたり、
ほうっておいたりしがちです。手鏡も使ってみましょう。



① みがきにくいところこそ、しっかりと。

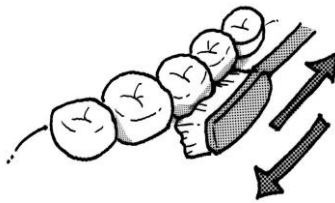
歯と歯のあいだ

ブラシの横はじなどを使ってみよう。



歯の付け根

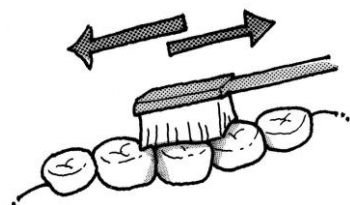
毛先の横はじを斜めにあてよう。



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 軽い力でも汚れはとれます。強い力でみがくと、

歯肉を痛める原因にもなります。



③ こきざみにみがく 歯1本分くらいの幅が目安です。

梅雨時は気温の差が大きくなります。寒い時や冷房用に教室で着る上着を準備しましょう。

手をふくハンカチ、汗を拭くタオル、水筒も 毎日 持ってきてください。