

どろんこ



2024年 11月 24日 広畑小学校 保健室発行



朝・夕方と冷えこむようになり、少し寒さを感じるようになってきましたね。
 1日の中でも、暑かったり、寒かったりと体温の調節が難しい季節です。
 上着を持って来るなど、衣服で調節しながら過ごしていきましょう。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまめに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
 それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねいみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

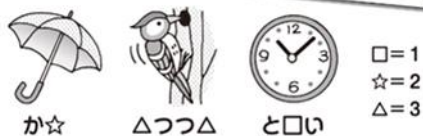
アニマルクイズ 動物たちの最初の文字を つなげると、ある言葉になるよ。



しっかり して、カゼをひかないようにしよう！

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



ヒント 歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいみがいてもきれいにならなくなります。