

ほけんだより

学校保健
委員会号

R5. 7. 19
蒲都市立蒲郡西部小学校
保健室

めざせ！ピカピカさわやかな歯

7月18日（火）5時間目に、学校保健委員会を行いました。

6月の歯みがきチェックの結果、57人中44人にみがき残しが見つかりました。ここ3年間の歯科健診でも、歯垢（歯の汚れ）やGO（歯肉炎になりかけ）を指摘される人が何人もいます。そこで、自分の口の中をよく観察しながら、自分にあった歯みがきのしかたを考えました。

☆スーパー歯フラシマン直伝・3つの必殺技！

その1 くちびるずらして ばいきんみつけ

「いー」の口にしたら、歯ブラシでくちびるをずらして、歯と歯ぐきの間をみがこう！



その2 たてみがきでちょちょすきまばいきんとい

歯と歯の間にブラシの毛が入るように、歯ブラシをたてに持ってみがこう！



その3 おうさまみがき

おく歯のかみ合わせに歯ブラシをあてたら、そのままほっぺたの肉をどけるように、歯ブラシを横に向けてみがこう！



自分の歯ならびにあったみがき方を選んで使い分けることで、みんなの歯は、もっともっときれいになります！

夏休みの間も、工夫してみがき方を考えてみてくださいね。