



はみがきのポイント

こんしゅう は くち けんこうしゅうかん は
今週は、歯と口の健康週間です。しっかり歯みがきをしましょう。

■歯ブラシのうごかし方■

- ☆ 歯ブラシは、えんぴつの持ち方で持ってみよう。
- ☆ 歯ブラシのうごかし方は、よこに小さくこきざみに。
(歯の2本分くらい、よこに小さくうごかす)
- ☆ 力を入れすぎてゴシゴシみがきはダメだよ。シャカシャカ音でみがきましょう。

ねんせい
1年生

- ・ いちばんおくの歯(6さいきゅうし)は、とくにたいせつです。
でも、「歯ブラシ」が届かないよ。どうしたらいいのかな？
ほっぺのよこから歯ブラシを入れて、みがいてね。



ねんせい ねんせい
2年生、3年生

- ・ まえばのえいきゅうしが出ているとちゅうの人は、みがきにくいので、ていねいにみがきましょう。(まえばのそとがわ、うちがわをていねいにみがいてね。)

ねんせい ねんせい
4年生、5年生

- ・ まえば、ほとんどえいきゅうしにはえかわっていますね。むし歯に注意しましょう。
奥の歯(第二大きゅう歯)が出ているとちゅうの人は、背の高さがでこぼこしています。みがきにくいので、ていねいにみがきましょう。

ねんせい
6年生

- ・ 一番奥に新しい永久歯(第二大きゅう歯)が出ているとちゅうの人は、気をつけて、ていねいにみがきましょう。ほとんど全部の歯が永久歯にはえかわっていますよ。歯と歯ぐきのさかいも、力を入れすぎないように、しっかりみがきましょう。(歯肉炎にも注意が必要です。)

■歯ブラシの点検■

- ・ 歯ブラシは、やや小さめの物を使いましょう。
後ろから見て、毛先が横にはみ出していたら、
こうかのサインだよ。

