

# 保健便り NO.7



平成30年6月4日 平戸市立山田小学校  
文責 眞辺 成子

6月4日は「むし歯予防デー」です。6月4日～6月10日までを「歯と口の健康週間」といいます。

山田小学校では、5月29日に「歯と口について」考える集会をしました。



きんちょうする～

歯と口についてのクイズを解いています。



むずかしいなあ

保健委員さんが説明しています。

## 健康な歯でいるためには…じょうずな歯磨きが大事です



歯ブラシ選び

小さい歯ブラシを選ぼう

毛先がひろがっていたらかえよう

歯磨き粉のつけ方

歯ブラシの2分1くらいでOK

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つようにかるく

毛先のあて方

歯の面にまっすぐあてます

動かしかた

力を入れずにちょこちょこ細かく

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

磨くときには

1本1本ていねいに

1本につき10～20回が目安

磨き終わったら

ツルツルになったか舌でたしかめよう