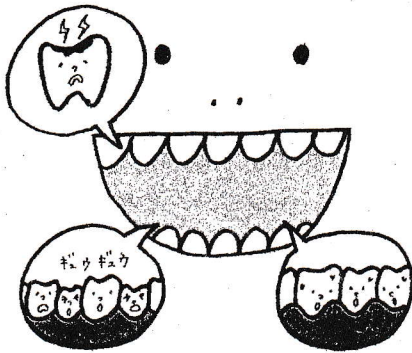


ほけんだより

2023. 5. 17

海南市立大東小学校

あした 朝 ぬまたせんせい しかけんしん
 明日、朝9時から沼田先生による歯科検診があります。(幼・全校)



歯科検診では、歯と口の中の健康状態を調べます。歯と歯ぐきのようす、歯並びやかみ合わせなどのほか、歯がきれいにみがかれているかどうか調べます。

検査の朝には、ていねいに歯みがきをしておきましょう。
 順番を待つ間は、間隔をあけて静かに待ちましょう。
 検査の時、自分の名前を言って、先生の前のいすにすわりましょう。



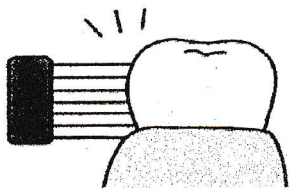
チェック
しよう!

は 歯のみがき方 かた

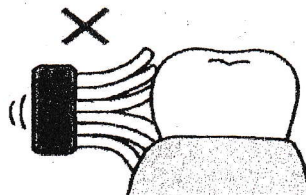
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



けさき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから い
力を入れすぎない
ようにしよう

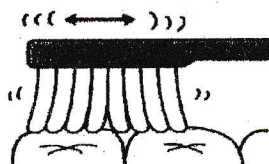


「はかり」で
たし
確かめてみよう



ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

は
歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

まえ ば
前歯のうら
などは



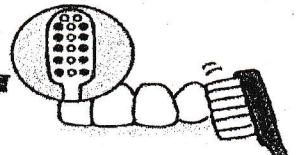
「かかと」で

おく ぼ
奥歯
などは



「つま先」で

は は あいだ
歯と歯の間
などは



「わき」で