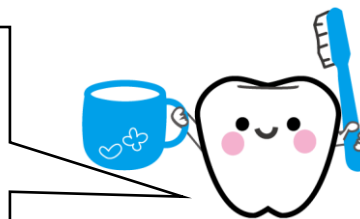


けんさ ほうほう しょうかい 7月8日のはみがき検査で「A」をとる方法を紹介します

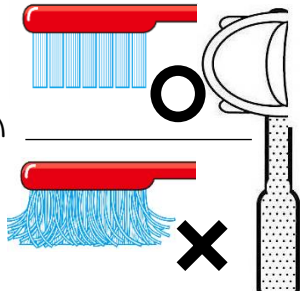


令和3年6月29日
横浜市立元街小学校
保健室

はみがきは、歯垢（プラーク）を落とすためにします。歯垢（プラーク）は、細菌のかたまりなんです！そのままにしておくと、むし歯になったり、歯肉の病気になったり、とっても困ったこととなります。だから、私たちは、毎日 はみがきをして口の中をきれいにしておく必要があるんです。

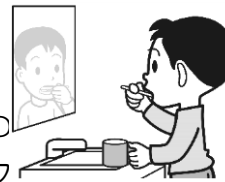
まずは、ハブラシの準備！

ハブラシの毛が広がっていると細いところまでうまくみがけません。ブラシのサイズは、自分の親ゆびと同じくらいだとみがきやすいよ。



かがみを準備！

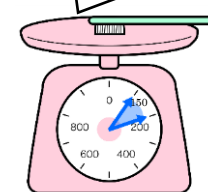
かがみでハブラシのあたり方をチェックしながらやると、みがき残しのないはみがきに近づくとよ。



ちから かくにん 力加減を確認！

力を入れすぎると歯に毛先が当たらないし、歯ぐきを傷つけることに…。はかりではかってたしかめてみるとよくわかるよ。

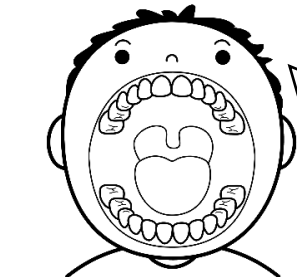
150~200gの力で！



準備ができたなら、はみがきタイムのスタート！

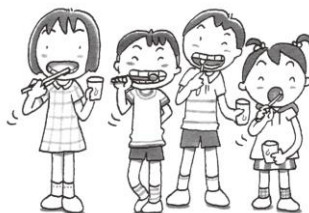
☆ みかく順番をきめてみがこう！

順番が無く適当だと、みがき残しができる可能性があります。毎日同じ順番でみがくようにしましょう。



☆ ハブラシの動かし方はこまかく！

1本1本の歯をみがくように、ハブラシは小さく動かします。ていねいにみがくと、短くても3分はかかります。ちょうど勇気100%を2番の最後まで歌うとそのくらいになります。頭の中で歌いながらやるといいかもしれませんね！



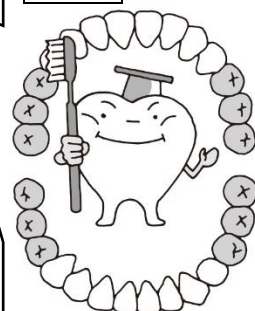
☆ 最後はツルツルチェック！

舌で歯をさわってみよう。ヌルヌルしていたり、ザラザラしていたりするところはみがき残しのところ。全部がツルツルになるまでしっかりみがこう。

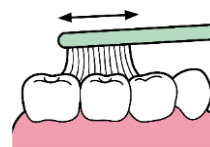


特に気を付けてみがきたいところ！

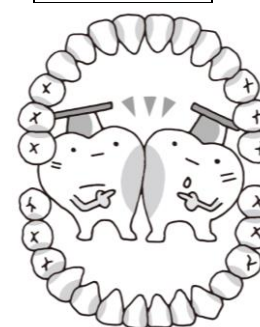
おく歯



おく歯までハブラシが届いているかな？デコボコしているところは特に注意してみがきます。



歯と歯の間



毛先が歯と歯の間にくるようにして、小刻みにハブラシを動かしてみがきます。



歯と歯ぐきの境目



歯と歯ぐきの間にハブラシをあてて、歯ぐきをきずつけないように、やさしくみがきます。



生えかけの歯



出てきたばかりの大人の歯は背が高いので、他の歯とは別に、特に丁寧にみがきます。



ほごしゅさま
保護者様



7月8日（木）に^{し か えいせいし かた のこ}歯科衛生士の方に^はみがき残しがなく、きれいに^はみがきができているかをみてい
ただ、^{けんさ}はみがき検査^{かんせんしょう よぼう てあら}があります。感染症の予防には^{ちやくよう}手洗いや、マスクの着用^{こうくうない}だけでなく、口腔内を
^{せいけつ たも}清潔に保つことも^{かんせんよぼう こうかてき}感染予防に効果的とされているため、^はみがきも^{たいへんじゅうよう たいさく ひと}大変重要な対策の一つです。

^{こんねんど がっこう きゅうしょくご は}今年度は学校での^{じっし}給食後の^はみがきが実施^{けんさ まえ こ}できていませんが、^はみがき検査を前に、子どもたちが
^{かてい は}家庭での^{じぶんじしん ふ かえ ていねい は}みがきを自分自身で^{しゅうかん}振り返り、丁寧な^はみがきが^{しゅうかん}習慣になるように、6月28日～7月



8日までの^{あいだ}11日の間、^{くば}28日（月）にお配りした「^はみがきカード」に^と取り組みます。^{かてい こ}ご家庭でも子どもたちがすすん
で^はみがきができるように^{きょうりよく}ご協力^{おも}いただければと思います。また、^{ほごしゅ かた}はみがきカードには保護者の方から^{こと}ひと言コメント

を^{らん}いただく欄^こがあります。子どもの^{はげ}励みになります
すので、^{きゅう}ぜひご記入^{きゅう}ください。（^はみがき検査の前
日までに^{こと}コメントをご記入^{きゅう}お願いいたします。）

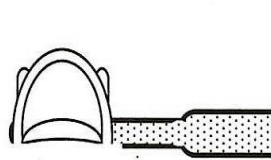
^{ねが}どうぞよろしく^{ねが}お願いいたします。

^は歯^{か か}ブラシを^{さい}買い替^{さんこう}える際に^はぜひ^は参考^たにして^はくだ
さい。^はみがきの^{ぎじゅつ}技術が^たまだ^た足り^たない
^{しょうがくせい}小学生の^{じき}時期には、^{どうぐえら}道具^{たいせつ}選びも^{たいせつ}大切です。

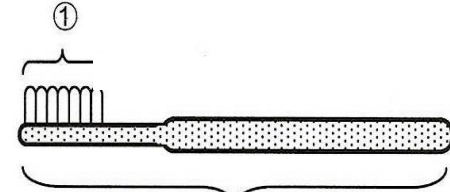
は 歯^はブラシ^はチェック^はカード

よこはましがっこうほけんかい
横浜市学校保健会より

こんな^は歯^はブラシ^はが^はおすす^はめです



^{おやゆび}親指^{ほんぶん}1本^は分^はくら^はい
(^{けたば}毛束^{れつ}が5~6列^はくら^はい)



^{けさき}毛先^もと^は持^はつと^はこ^はろ^はが^はま^はつ^はす^はぐ^はの^はも^はの
① ②



3列^はにな^はら^はん^はで^はい^はる

