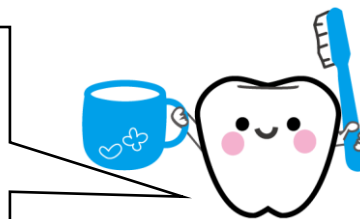


# けんさ ほうほう しょうかい 7月14日のはみがき検査で「A」をとる方法を紹介しま

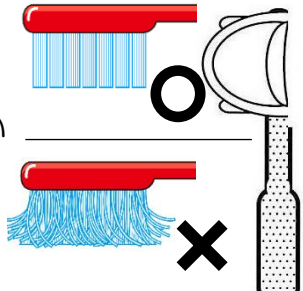
令和4年7月5日  
横浜市立元街小学校  
保健室



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になります。だから、私たちは、毎日の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。

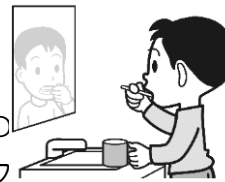
## まずは、ハブラシの準備！

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！

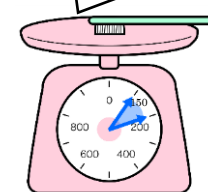
かがみでハブラシのあたり方をチェックしながらやると、みがき残しのないはみがきに近づくとよ。



## 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。

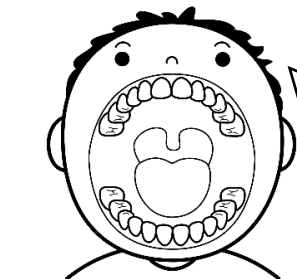
150~200gの力で！



## 準備ができたら、はみがきタイムのスタート！

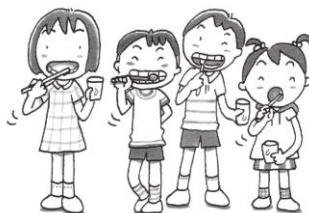
### ☆ みかく順番をきめてみがこう！

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！



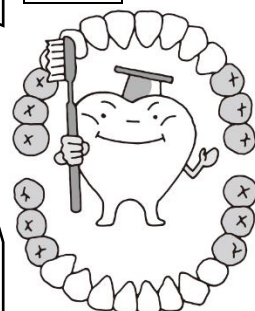
### ☆ 最後はツルツルチェック！

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。

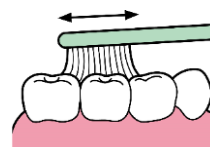


## 特に気を付けてみがきたいところ！

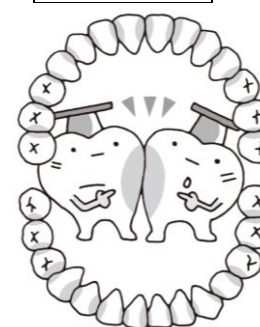
### おく歯



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。



ほごしゃさま  
保護者様



7月14日(木)に歯科衛生士の方にみがき残しがなく、きれいに歯みがきができているかをみていただく、はみがき検査があります。感染症の予防には手洗いや、マスクの着用だけでなく、口腔内を清潔に保つことも感染予防に効果的とされているため、歯みがきも大変重要な対策の一つです。

今年度は学校での給食後の歯みがきが実施できていませんが、歯みがき検査を前に、子どもたちが家庭での歯みがきを自分自身で振り返り、丁寧な歯みがきが習慣になるように、7月7日~7月



14日までの8日の間、5日(火)にお配りした「はみがきカード」に取り組みます。ご家庭でも子どもたちがすすんで歯みがきができるようにご協力いただければと思います。また、はみがきカードには保護者の方からひと言コメントを

いただく欄があります。子どもの励みになりますので、ぜひご記入ください。(歯みがき検査の前日までにコメントをご記入お願いいたします。)

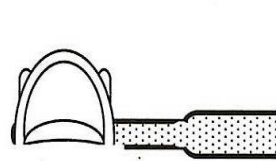
どうぞよろしくお願いいたします。

歯ブラシを買い替える際にぜひ参考にしてください。歯みがきの技術がまだ足りない小学生の時期には、道具選びも大切です。

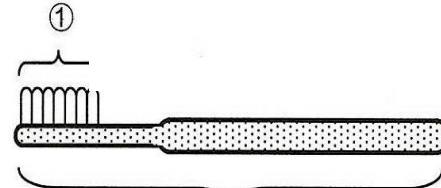
## は 歯ブラシチェックカード

よこはましがっこうほけんかい  
横浜市学校保健会より

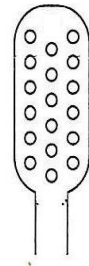
こんな歯ブラシがおすすめです



おやゆび ほんぶん  
親指1本分くらい  
(毛束が5~6列くらい)



けさき も  
毛先と持つところがまっすぐのもの  
① ②



れつ  
3列にならんでいる

