

保健だより 夏休み号

なつ は だいさくせん 夏の歯みがき大作戦！

令和8年7月
一宮市立西成小学校

なつやす ば きん
夏休みは「むし歯菌」に

き
気をつけろ！

なつやす
夏休みはつついやってしまいがちな
クセがあります。

みんなはだいじょうぶかな？

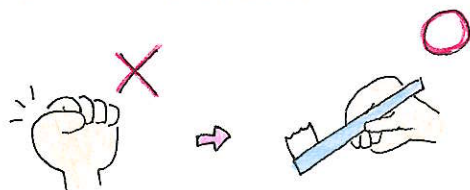


✕「だらだら食べ」
しない。

✕「ぬむいから
歯みがきは
いいや。」は
だいたい！

「歯みがきの達人」への道！3つのヒミツ

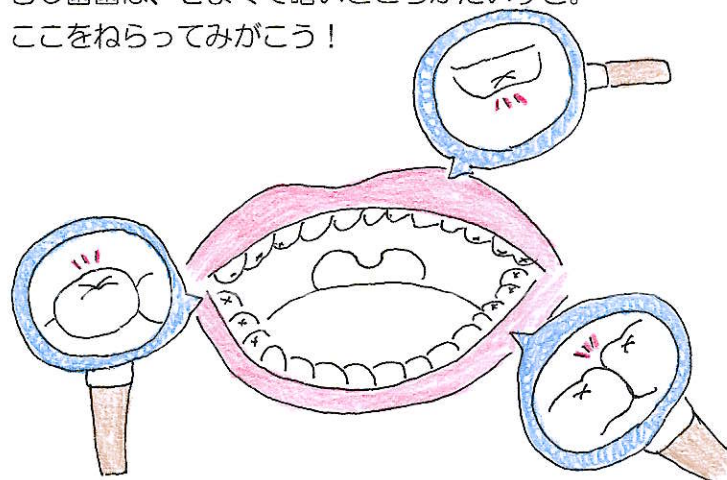
①歯ブラシは「えんぴつ」と同じ！



ぎゅーと力いっぱいぎってゴシゴシみがくと、歯ぐきが痛くなってしまいます。
えんぴつを持つ時と同じやさしい力で持つと、細かいところまで上手にみがけるよ。

②むし歯菌がかくれんぼする「3大スポット」

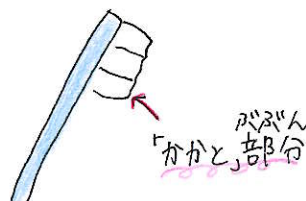
むし歯菌は、せまくて暗いところが大好き。
ここをねらってみよう！



奥歯のみぞ：ご飯がつまる場所。細かく歯ブラシを動かそう。

歯ぐきのあいだ：歯ブラシの毛先を優しく当ててね。

前歯の後ろ：歯ブラシの「かかと」を使うと、上手にみがけるよ。



③「1曲分」歯みがき



歯みがきの時間は、3分間くらいがベスト！
自分の好きな歌が終わるくらいまでみがくと、あっという間に3分たちやうよ！

☑[夏休みチャレンジ]鏡でチェック！

口歯と歯の間に、白い「プラーク
(歯のよごれ)」は残っていないかな？

口ペロ(舌)で歯をさわったとき、ツルツル
しているかな？



保護者の方へ

夏休みは生活リズムが崩れ、間食が増えることでむし歯のリスクが高まります。1日1回（特に就寝前）は、仕上げみがきや、正しくみがけているかのチェックなど、お子様のお口の様子をみていただけると幸いです。

