

2024.11

一宮市立富士小学校

あさばん 朝晩は、だんだん さむ さむ 寒さが厳しくなってきましたね。 まいとし 毎年、 さむ さむ 寒くなるにつれて、 かぜなどの たいちょうふりよう 体調不良で やす やす こ 休みする子が増えてきます。 ほんかくてき 本格的な冬に備えて、 さむ さむ 寒さに負けない からだ 体づくりをしましょう。

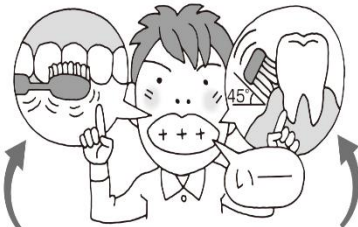
11月8日は  
いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1

## 「い」の口でチェック



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

## 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

## 舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側

奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでもうまく歯垢が落ちないときは

### みがき残しの場所別

# オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編

歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

★おうちの方へ★



1学期の歯科検診後に、結果をお渡ししました。受診が必要な方で、まだ受診結果報告書を提出されていないお子様に、再度お知らせをお渡しさせていただきます。乳歯の虫歯でも、治療が必要な場合がありますので、専門医にご相談されることをおすすめします。また、すでに受診されている方は、お手数ですが、連絡帳等でその旨をお伝えください。