

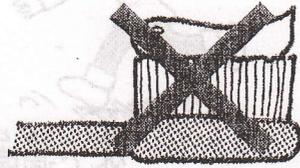
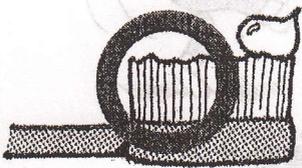
ほけんだより 11月号



「11、8」を「いいは」と読めることから、
「11月8日は、いい歯の日」とつけられました。

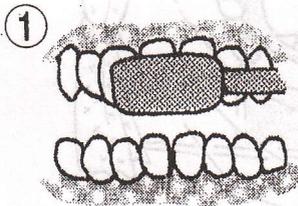
歯を健康に保つためには、きちんと歯みがきをするほか
食べ物をしっかりかむことが大切です。

11月8日は「いい歯の日」 歯みがきの達人になろう！



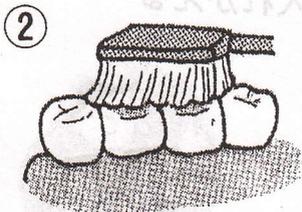
ポイント 歯みがき剤の量

「たくさんつければ、よくみがける」わけ
ではありません。つけすぎに注意！

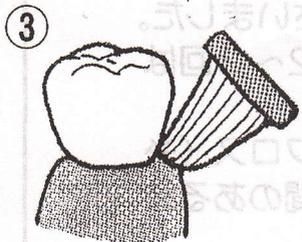


ポイント 正しい歯の
みがき方

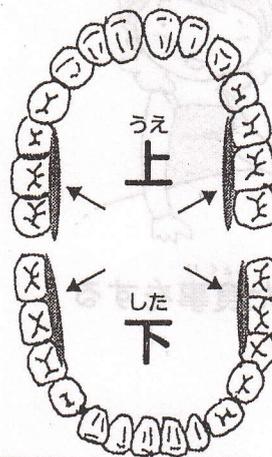
①基本は、歯ブラシ
の毛の部分をもつす
ぐあてて、横に動か
します。



②奥歯は、歯ブラシ
を溝にあてて、こき
ざみに動かします。



③歯周病を防ぐため
に、歯と歯ぐきの間
もみがきましょう。



ポイント みがき残しが
多いところ

みがき残しが
多いのは、
奥歯のうら側です。重
点的にみがきましょう！

学校歯科医の先生から

寝ているあいだは唾液（つば）が
出ないので、虫歯になりやすいそうです。
夜、寝る前には、
ていねいに歯みがきをしましょう。