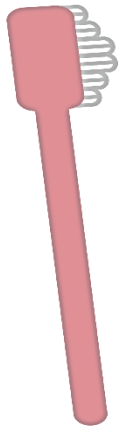




令和5年6月7日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室



**6月8日(木)**

## **歯科健診があります**

年に一度の歯科健診です。今日寝る前と  
明日の朝は、特に丁寧に歯をみがきましょう。



**学校歯科医 安藤 泰敏先生**

## **からのメッセージ**

6月8日(木)は歯科健診があります。

昨年度の歯科健診では、むし歯はないけれど、みがき残しがある生徒さんがいて、あともう少しなのに、おいしい!と思いました。

中学生になると、ほとんどの歯が永久歯になります。永久歯は、乳歯と違い、一度生えたら一生、生えかわることはありません。

みなさんの『食事』や『健康』を一生支えてくれる永久歯です。

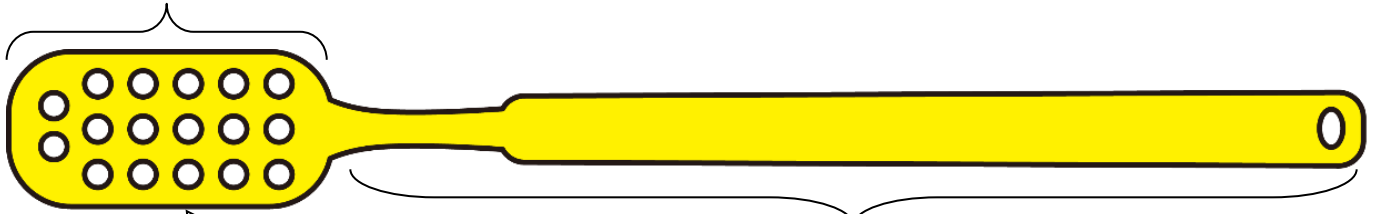
これからも丁寧なブラッシングを続けて大切にしましょう。

みなさんの歯と口が、いつまでも健康でいられるように応援しています。

# 正しい歯ブラシで正しいブラッシングを!

## 【おすすめブラシの特徴・ブラシの大きさ】

- ・毛先まっすぐカット(なみなみカットや毛先ツツンブラシが気持ちよく感じる人は補助として使おう)
- ・手の親指の第一関節の幅くらい、または、前歯 2 本分くらいの大きさ ・毛先3列



## 【おすすめグリップの特徴】

- ・まっすぐなグリップ

- ・鏡を見ながら歯みがきしよう
- ・1ヶ月に1回は歯ブラシを交換しよう

毛先が開いてから交換する人も多いですが、毛先がナイロン製とポリエステル製では、ポリエステルの方が開きにくいです。たとえ毛先が開いていなくても、長く使っている歯ブラシは毛の弾力がなくなり、歯垢除去の力が弱まってしまうので、1ヶ月に1回は交換しましょう。

## 歯ブラシでもとれない磨き残しは・・・

### デンタルフロス

### 歯間ブラシ

