



令和6年5月10日(金)  
 柏市立酒井根西小学校  
 保健室  
 \*おうちの人と一緒に読んでね

# 歯科健診のお知らせ

5月13日(月)

対象：たんぽぽ1組と2組・1年・2年・3年

かならず  
**必ずはみがきをしてこよう!**



## はみがきセルフチェック! はみがきをしたら自分でチェックしてみよう。

- はみがきは、1日3回(朝・昼・夜)している。
- はブラシは小さめのものを使っている。
- みかく順番を決めている。
- 毛先が広がらない程度の力で、やさしくみがいている。
- はブラシを小さく動かして、1本1本ていねいにみがいている。
- 汚れがたまりやすいところを、はブラシの当て方を工夫してみがいている。
- みがいた後、かがみでみがき残しがないかチェックしている。

**全部チェック  
 できたかな?**



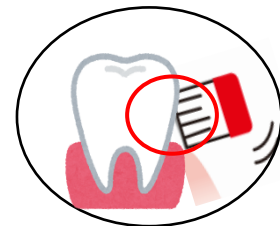
## はみがきのポイント! ポイントをいしきして、みがこうね!



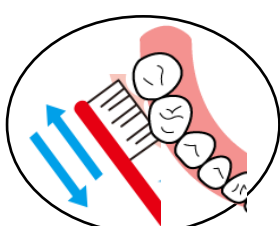
**はブラシのサイズを小さめに!**  
 大きすぎると細かいところまでみがけません。



**はブラシの毛先をはにまっすぐ当てる!**  
 効率よく汚れを落とすことができます。特におくのはは注意!



**はブラシをはのななめに当てる!**  
 はブラシを、はとはぐきのさかい目に当たるようにします。



**はブラシは小さく動かす!**  
 1~2本のはを目安に、1か所20回以上みがきましょう。小さく動かすと、はとはの間に毛先がとどきやすくなります。



**軽い力でみがく!**  
 強みがかくと、毛先が開いて汚れを落とせなかったり、はぐきをきずつけたりしてしまいます。



**食べた後にみがく習慣をつける!**  
 時間がたつと、「悪いさいきん」が口の中でふえてしまいます。食事のあとは、きちんと歯をみがきましょう。

**歯周病は**  
 “日本人が歯をなくす原因”  
 第1位

**歯周病**は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌

を含む細菌のかたまり)がたまるこ  
 とが原因です。  
 30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。