



令和7年6月13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

からなら
必ずはみがきを
してこよう！

がつ
6月16日(月)

対象: 1年・2年・4年



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。
- みが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！



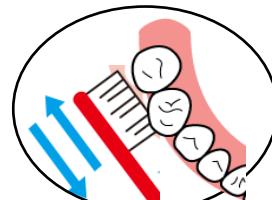
はブラシのサイズを小さめに！
大きすぎると細かいところまでみがけません。



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



はブラシをはのななめにあてる！
はブラシを、はとはぐくの
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本のはを自安に、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。



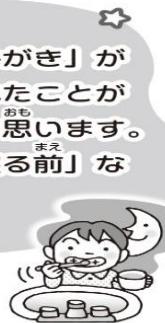
軽い力でみがく！
強くみがくと、毛先が開いて
汚れを落とせなかったり、はぐ
きをきずつけたりしてしま
います。



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。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。どう間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動にくいうようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



まいにち、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

パーク(よごれ) 残留地帯と攻略法

奥歯のみぞ



攻略アイテム

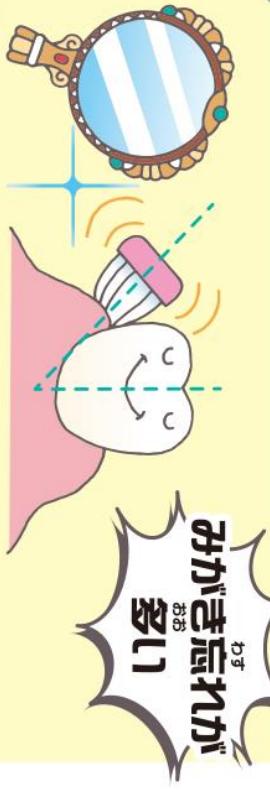
鏡

▶ 鏡を見ながら丁寧にみがこう

パーク(よごれ) 残留地帯

みぞの
ごぼごに
食べかずが
たまる

歯と歯ぐきのあいだ



攻略アイテム

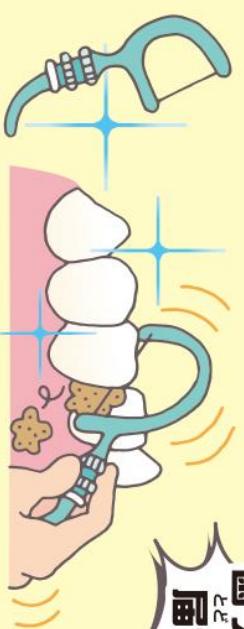
鏡

▶ 歯ブラシは斜めに当てて丁寧に

パークって?

パークは歯の表面についている、ネバネバした歯のかたまり(歯のよごれ)です。パークがとどまっている時間の長さや、歯の強さなどによって、むし歯や歯肉炎・歯周病のなりやすさが決まります。丁寧な歯みがきで取りのぞきましょう。

歯と歯のあいだ



攻略アイテム

デンタルフロス

▶ フロスでパークをこそぎ取ろう

パーク(よごれ) 残留地帯

奥歯のみぞ

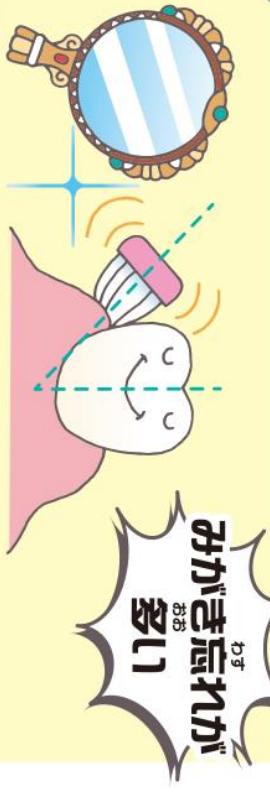


攻略アイテム

鏡

▶ 鏡を見ながら丁寧にみがこう

歯と歯ぐきのあいだ



攻略アイテム

鏡

▶ 歯ブラシは斜めに当てて丁寧に