



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

かならず
**必ずはみがきを
してこよう！**

がつ か
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本で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？**



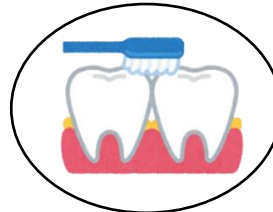
はみがきのポイント！



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。

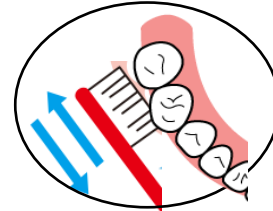


**はブラシの毛先をはにまっすぐ
当てる！**

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ひ
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。
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくい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。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

プラーク(よごれ) 残留地帯と攻略法

プラーク 残留地帯

奥歯のみぞ

みぞの
ごほごほに
食べかすが
たまる!

攻略アイテム 鏡

鏡を見ながら丁寧にみがこう



プラーク 残留地帯

歯と歯のあいだ

歯ブラシが
届かない!

攻略アイテム デンタルフロス

フロスでプラークをこそぎ取るう



プラーク 残留地帯

歯と歯ぐきのあいだ

みがき忘れが
多い

攻略アイテム 鏡

歯ブラシは斜めに当てる丁寧に



プラークって?

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