

# 6月のほげんだり

令和5年6月2日

樟葉西小学校

保健室より



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

### 歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち

② えんぴつ持ち

ちなみに... 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。



## 歯みがき ジョーズのヒミツを教えます

### 歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

### 歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

### だ液

食べてものの消化を助ける / 食べカスを洗い流して清潔にする / 食後に酸性になった口の中を中和する / 細菌から口の中の粘膜を守る

おし歯予防！

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

**歯ブラシは ②**  
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**  
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**  
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**  
ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡を確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

### みがき残しやすい場所とみがき方

奥歯のみぞ / 歯と歯ぐきの境目 / 歯と歯の間 / 歯並びがデコボコしているところ

毛先を水平にあてる / 毛先を斜めにあてる / すき間に毛先が届くように / 縦にして、1本1本みがく