

いい歯を目ざして
食後は必ず歯みがきをしよう



いい歯を目ざして
食後は必ず歯みがきをしよう



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

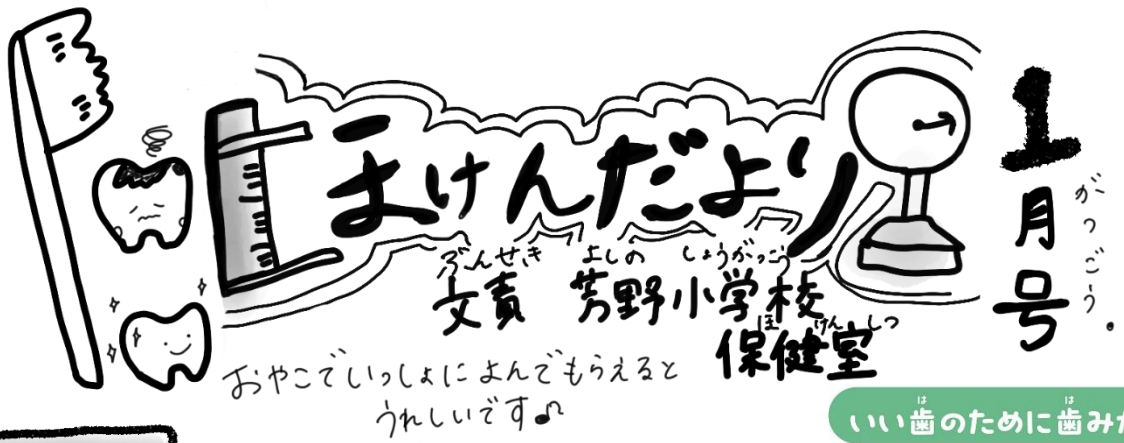
細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!





おやこでいっしょによんごもらえると
うれしいです♪

いい歯のために歯みがきしよう!



歯と口の
学習をします。



「80歳の時に自分の歯を20本残しておこう」を目標に、
日頃からフッ化物洗口で、ご協力していただいている8020推進
委員の方をゲスト講師としてお招きして、歯と口の学習をします。

よくかむといいことあるよ

⑤ 日時 1月23日(木):3年・5年 2月6日(木):1年・2年

④ 内容 ガムを使った噛む力の測定と歯や顎のための噛む力の大切さ
染め出し液を使った歯の染め出しと正しいブラッシングの方法

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



いつも何気なく行っている食事や歯磨きですが、改めて噛むことの大切さや
歯磨き後の磨き残しに気づき、もっと自分の歯を大切にしたいと思えます。
ガムや染め出し液は学校で準備をします。食用のものを使用しますので、飲み込んだりしても
体に心配のないもので行いますが、汚れたり危険なことがないように、担任、養護、8020推進委員
の3名で指導を行う予定です。

つきましては、口に含む活動がありますので、フッ化物洗口の時と同様に希望されないご家庭が
ありましたら、連絡帳等で担任までお知らせ下さい。
ガムや染め出し液を使わない活動で対応いたします。

小学生の口の中は、乳歯から永久歯へ生え変わりの
大切な時期です。乳歯がむし歯のままだと、次に生えて
くる永久歯に悪い影響を与えてしまうし、永久歯が
むし歯のままだと、自分の歯を残すことは難しくなります。
学校で学んだことをぜひ、おうちでも
話題にしてほしいと思えます。

不明な点やご相談は気軽に
お問い合わせいただければと思います。
どうぞよろしく願いいたします。小塩

定期的にむし歯をチェック!



治療から予防へ発想の転換