



いい は
11月8日になるため
は くち
に歯や口に
よ
良いこと、
やってみよう！

① むし歯を治していない人は早めに

は いしゃ なお
歯医者さんで治してもらいましょう！

むし歯は自然に治りません。そのままほうっておくと、どんどんひどくなることもあります。「もうすぐはえかわるから。」とおもっている人もいるかもしれませんが、これから生えてくる大人の歯（永久歯）がむし歯になりやすくなります。きちんと歯医者さんへ行って、相談しましょう。



* 11/4 現在

② 歯みがきは歯1本ずつみがきましょう。

「ブラシは小さく動かすこと」を学習したことを覚えていますか？並んでいる歯をぎーこぎーこ、こすっても汚れは落ちません。1本ずつちょこちょこブラシを動かしてブラッシングしましょう。



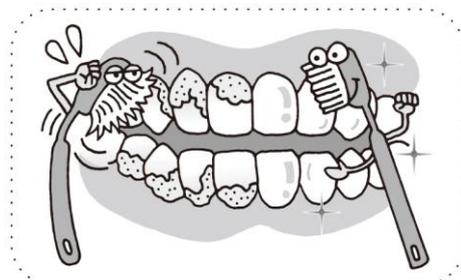
③ できれば鏡で確認しながらみがきましょう。

歯には溝があったり、曲がったところがあったりします。きちんとブラシをあてるのはけっこう難しいのです。みがいたつもりでも、ブラシがきちんと当たっていないと汚れは落ちません。歯をみがくときは鏡で自分の口の中を見ながら、ていねいにブラシをあてるようにしましょう。



④ ブラシは1か月に1度、交換しましょう。

開いてしまった古いブラシでみがくと、半分しか汚れが取れないそうです。ブラシをしっかりとチェックして、おうちの人に交換をおねがいしましょう。特に、給食後に使う歯ブラシは自分で確認してくださいね。

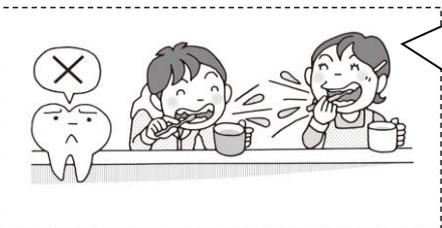


あたら せいかつ は
新しい生活スタイル ～歯みがきバージョン～

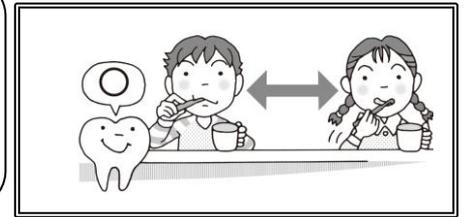
新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんよぼう}感染^{せいかつ}予防^かのために、生活^{せいかつ}のしかた^かが変わ^かってき^かたところ^かがあります。歯^はみがきのしかたもそのひとつです。



歯^はみがき^をしている時^はは特^{とく}に密^{みつ}にならないように。ディスタン^ススを十分^{じゅうぶん}にとりましょう。

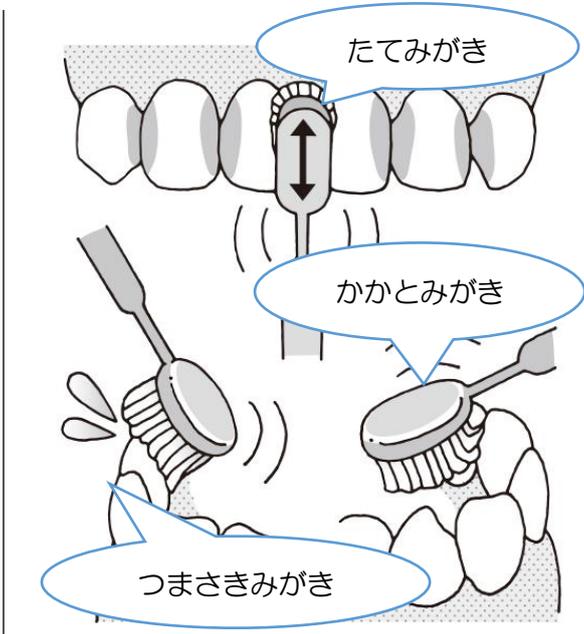


マスク^を外^{はず}している時^はは一番^{いちばん}注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}です！みがいている間^{あいだ}はしゃべらない、人^{ひと}の方^{ほう}を向^むかないでみがきましょう。



歯みがきで**歯**を守ろう！

ブラシのパーツを使いこなす！



みがくタイミングはなるべく早く！！



「食べたらずぐみがく。」
 言われたことありませんか？
 口の中がきれいな時間^{じかん}ながいほど、むし歯^{むし}にはなり
 にくいのです。朝^{あさ}、給食^{きゅうしょく}、夕飯^{ゆうはん}、おやつや夜食^{やしよく}の
 後^{あと}は、なるべく早く^{はや}歯^はをみがきをしましょう。



歯^はや歯^はぐきをけんこうにするために

をがんばります！！