



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（そうだん）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とブラシを動かしてブラッシングしましょう。



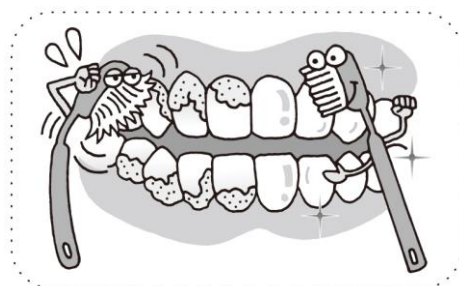
③ できれば鏡で確認しながらみがきましょう。

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～

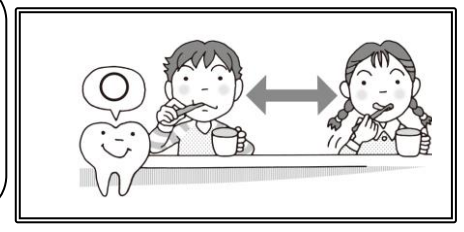
新型しんがたコロナウイルス感染かんせん予防よぼうのために、生活せいかつのしかたがか変わってきたところがあります。歯はみがきがのしかたもそのひとつです。



歯みがきをしている時は特に密みつにならないように。ディスタンスじゅうぶんを十分にとりましょう。

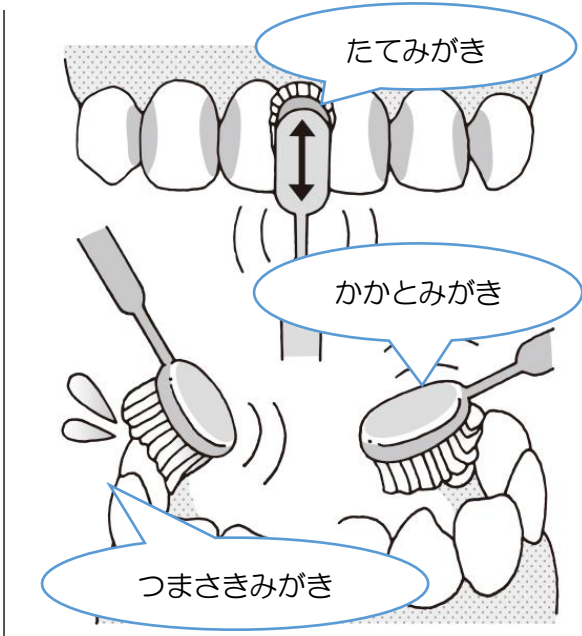


マスクを外はずしている時は一番いちばん注意ちゅういが必要です！みがいている間あいだはしゃべらない、人ひとの方ほうを向かないでみがきましょう。



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？
 口の中くちなかがきれいな時間じかんが長いほど、むし歯むしはにはなり
 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！！