



いいは
11月8日になるために
はくちよ
歯や口に良いこと、
やってみよう！

① かかりつけの歯医者さんを決めましょう。

歯医者さんは、むし歯になってから行くのではなく、普段から歯が健康かチェックしに行く場所です。むし歯は早く見つければ、痛みもなくすぐ治せます。おうちから近いところ、優しそうなお医者さん、夜遅くでもやっている所、自分に合った歯医者さんを探してみましょう。

七小専門の歯医者さんは、大踏切手前の「倉田歯科クリニック」です。こちらの歯医者さんもお勧めです。



② 自分から歯みがきをしましょう。

「歯みがきをなさい！」と、おうちの人に言われる前に、自分から歯みがきができるようになりましょう。基本は「食べたらみがく。」何かを食べたり、甘いものを飲んだりした後はみがくクセをつけましょう。寝る前はとくに念入りにみがくことをおすすめします。



③ みがいた後は自分で確認しましょう。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

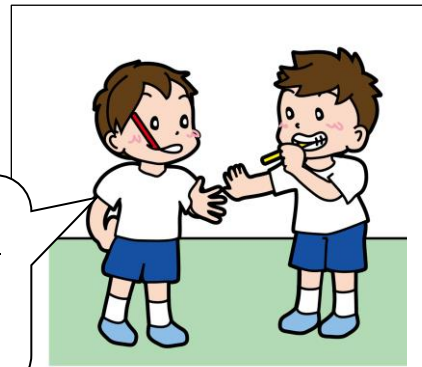


は 歯みがきのマナー★安全に歯をみがこう



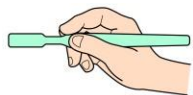
は 歯ブラシを口に入れたま
ま、絶対に歩かない！
とても危ないです。

は 歯みがきをしている間 はしゃべ
らない！
しぶきが飛び散ってしまいます。



6月に歯みがきについて学習したことをおぼえていますか？もう一度イラストを見て、じょうずにみがけるように練習しましょう。

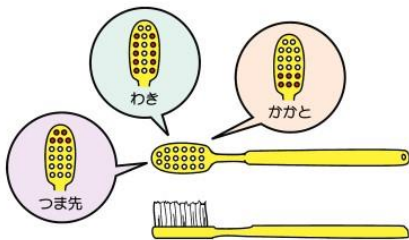
はぶらしのつかいかた



えんぴつにぎり

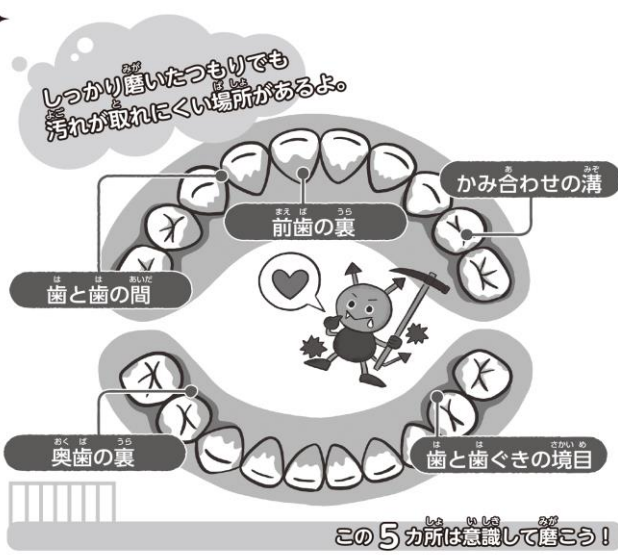


け 毛先が
ひろ 広がらないつよさ



はぶらしのよびかた

歯 磨き残しをなくそう！



この5カ所は意識して磨こう！



は 歯ブラシのメンテナンス、大丈夫？

古くてひらいてしまったブラシで歯みがきしても、半分しか汚れは落ちないそうです。一か月に一度を目安に新しいものに交換しましょう。おうちの人に自分から伝えるのがポイントですよ。



は 歯をけんこうにするために

をがんばります！！