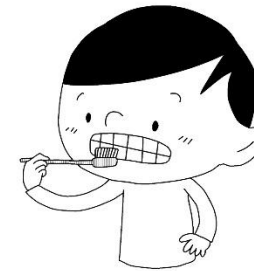


ほけんだより 6月

令和元年（2019年）6月4日
玉島小学校 保健室

急に気温の高い日が増え、日中は蒸し暑い日が続いています。まだ6月ですが、暑さに身体が慣れてきていないからこそ、熱中症には十分注意してほしいと思います。こまめに水分補給するだけでなく、汗をふいたり、生活リズムを整えたり…暑さに負けないからだをつくりましょう。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように
歯をみがく



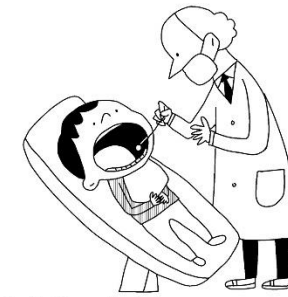
ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる

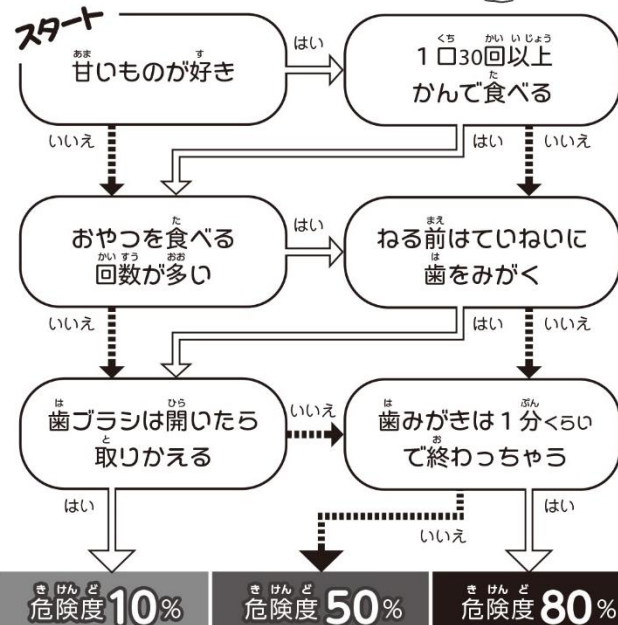


定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

むし歯になる危険度は？



ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう



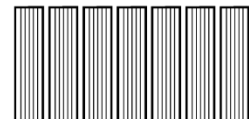
少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ



もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかり歯をみがこう



～歯ブラシの選び方～



持つところから毛先までまっすぐなもの

かたさは「ふつう」

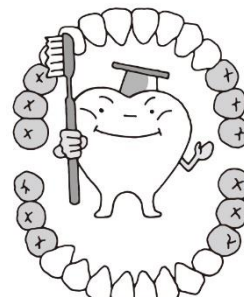
きをつけてみがこう！

みがき時しやすいばしょ

みがき残しやすいところは、鏡をみながら、毛先をきちんと当ててみがこうね



歯と歯のあいだ



お歯



歯と歯ぐきのさかいめ



生えかけの歯

歯みがきって大事！



食べ物を食べると歯に食べかすがくっつく



歯垢がたまわく



歯みがきで歯垢がとれる！



みがき残しはないかな？