

6月のほけんだより

令和2年6月4日（木）

糸満市立高嶺小学校 保健室



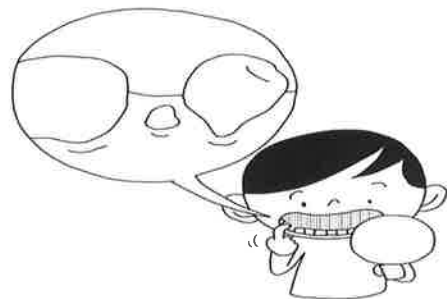
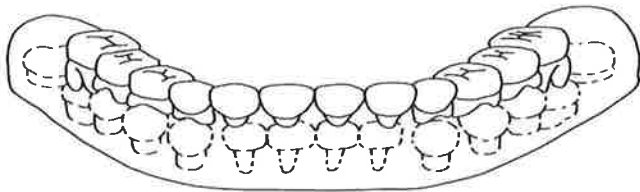
今月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう



6月4日～10日は「**歯の衛生週間**」です。この機会に、自分の口の中や歯の健康について考えてみましょう。また自分の歯みがきの仕方は、あっているのか見直してみてくださいね。

“ ¥* 天気が続きますが、こんな季節だからこそ、白い歯を見せてニッコリ笑って楽しく過ごしてみませんか？

「子ども」から「大人」に生えかわる歯



子どもの歯の下（歯ぐきの中）には、大人の歯がかくれています。体が成長するにつれて、大人の歯も成長し、子どもの歯をおし上げます。おし上げられた子どもの歯がぬけて、立派な大人の歯（永久歯）が顔を出します。ただし、大人の歯の下にはもう別の歯はかくれていないので、毎日歯をすみずみまでみがいて大事にしましょう。

歯をみがくときのポイント

鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



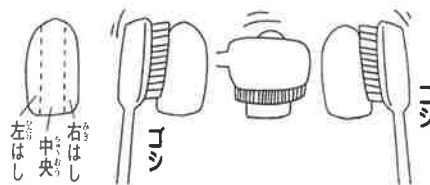
力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。

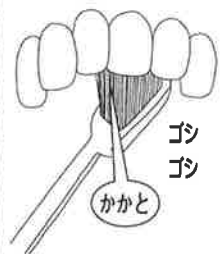


歯ブラシをおさえたとき、150g くらいの力になるのが望ましいです

前歯・犬歯のみがき方



前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



前歯の裏側のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分を横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。

犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。



ウラ面もみてね！