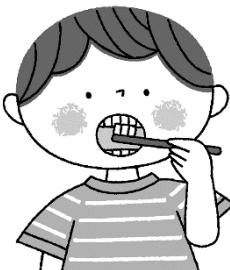


ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和7年7月
あまくさしえ んがっこう
天草支援学校
ほけんしつ しょう ちゅう
保健室(小・中)

梅雨が明けました。日差しが強く暑い時があって、体調を崩しやすい時期です。4月からの疲れも出でます。自分の心と体の健康チェックをして、いつもどちがうことや気になることがあれば、周りの友達や先生などいろいろな人に話してみましょう。

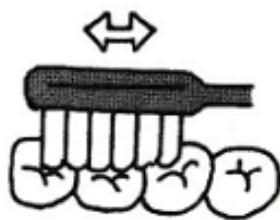
は
ピカピカな歯になる♦ は



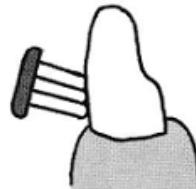
歯みがきのポイント

きちんと歯みがきをして、歯がピカピカになるとむし歯や歯ぐきの病気の予防だけでなく、体の健康にもつながります。ピカピカな歯になるポイントを3つ紹介します。歯みがきする時にやってみてくださいね。

①軽い力で歯ブラシを小さく動かしてみがきましょう。



歯ブラシは
そっと当てるくらい。



歯に毛先が
当たるように。

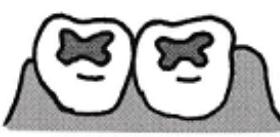
②みがきにくいところに気をつけてみがきましょう。



歯と歯の間

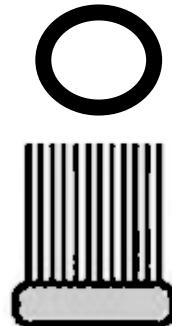


歯と歯ぐきの境目



奥歯の真ん中のみぞ

③歯ブラシチェックも忘れずに。



毛先が開いたら
取りかえましょう。





しょうがくぶ がつ にち は きょうしつ なか し か えいせいし
小学部では6月13日に歯みがき教室を行いました。その中で歯科衛生士
の森本先生にお話していただいた歯にいいおやつについて紹介します。

★むし歯になりやすいおやつ・なりにくいおやつを知ろう。

むし歯になりやすいおかしさは、砂糖が多く入っているあまいものや、歯にベタベタくっつきやすいものです。むし歯菌も、そんなおやつが大好きです。

むし歯になりにくいおやつ



おにぎり



やさい 野菜やくだもの

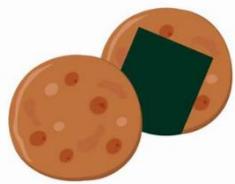
むし歯になりやすいおやつ



キャンディ・あめ



キャラメル



せんべい



チョコレート



クッキー

※おやつは、**食べる時間や量を決めて食べよう。**

※食べたら歯みがきを忘れずに！