

ほけんだより 11月

令和7年11月13日 かもと稲田支援学校 小・中学部



ほけんもくひょう じぶん あ は
保健目標 自分に合った歯みがきをしよう



11月7日（金）に、神山歯科の神山敬先生と
歯科衛生士さんなど8名に学校へ来ていただき、
中学部で歯みがき教室を実施しました。昨年度に
引き続き、今回も楽しく歯と口の健康の大切さ
について学ぶことができました。

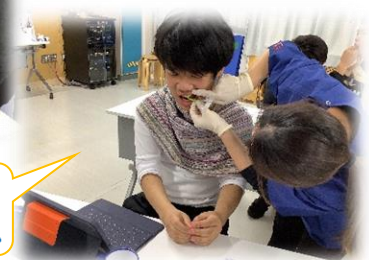
たの まな は くち けんこう
楽しく学ぶ 歯と口の健康
ちゅうがくぶ は きょうしつ
中学部での歯みがき教室



歯科衛生士さんに、歯ブラシの当て方を
教えてもらい、染め出しでみがけて
いないところを一緒に確認しました。



みがけていない
ところはいつも
一緒だな...

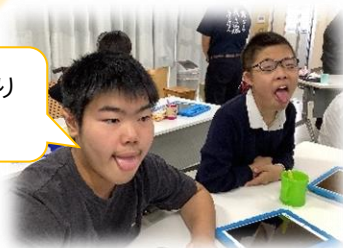


デンタルフロス
にも挑戦中！



あいうべ
たいそう
体操

お口周りや舌の筋肉をきたえ、
口呼吸や口の中の環境の改善を目指す体操です。
1日30回を目標に、毎日続けると効果的です。



舌の先をしっかりと
伸ばして「べー」

こうやませんせい
神山先生からのアドバイス



- 歯ブラシのかたさは、「ふつう」を選びましょう。やわらかいと
汚れが落ちにくいです。かたいと傷をつけてしまいます。
- 歯ブラシのヘッドは、大きいとみがきやすいです。細かいところは、
小さいもので仕上げみがきをするとういいます。
- 歯みがき粉は、高濃度フッ素（1450ppm）のものが効果的です。
- 定期的な歯科医院での検診をお勧めします。むし歯や歯肉炎の
管理、歯みがき指導、フッ素塗布などが受けられます。歯科医院
に慣れておくと、治療が必要になった時もスムーズです。

ホームページ どうがはいしん
動画配信！
「ちょこっとスポーツにチャレンジ」

やってみよう

