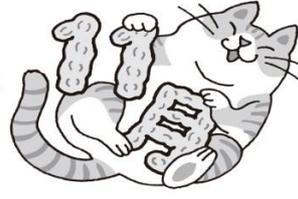


ほんだより



松橋支援学校
保健室
平成 28 年 10 月 31 日

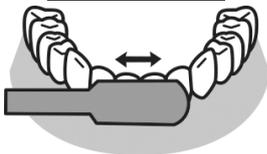
あさゆう さむ ひるま きおんさ はげ にち つづ うらぐ ちょうせい むすか
朝夕は寒くなり、昼間との気温差が激しい日が続いていますね。衣服の調整が難しいですが、寒いときはしっかり防寒対策をしましょう。学校でも風邪をひいている人ができています。規則正しい生活リズムで、風邪をひかないように気をつけて過ごしましょう♪

11月8日は“118 (いい歯)”で「いい歯の日」です。歯については、6月4日から始まる「歯の衛生週間」がよく知られていますが、年にもう一度、歯・口のことを考えるためにつくられました。健康で丈夫な歯を作っていくため、“毎日の歯みがき”と“定期的な歯科検診”を心がけましょう！



みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

まえば そとがわ
前歯の外側



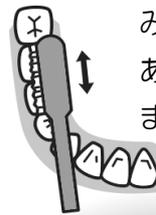
歯ブラシを横に細かく動かします。

まえば うちがわ
前歯の内側



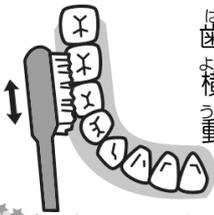
歯のすき間にそって、縦に動かします。

かみあわせ



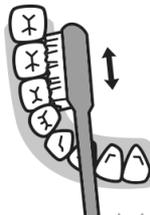
みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

おくば そとがわ
奥歯の外側



歯に対して横に細かく動かします。

おくば うちがわ
奥歯の内側



おく奥までしっかりと届くようにみがきます。



毛先が広がったらとりかえてね。

♪ 歯みがきタイムのススメ ♪

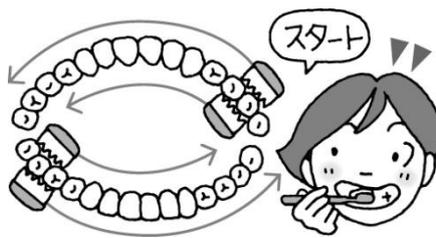


ススメ① ○○しながらはみがきタイム



「好きな音楽を聞きながら」でもいいよ。でも、しっかり意識してみがこう!

ススメ② みがき順を決めてはみがきタイム



みがく順番をきめて習慣化しよう!

ススメ③ 舌でチェックしてはみがきタイム



“ヌルヌル” “ザラザラ” してないかな? 歯がツルツルだと達成感があるね!