



げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.6 (H28. 11. 8)



は いい歯歯をつくろう！

11月8日は「いい歯の日」です。この日に合わせて、「岩美町夜のはみがきがんばり週間」を実施します。夜のはみがきが一番大事だと、歯医者さんが言われていました。寝ている間はバイキンがむし歯をつくりやすいからだそうです。この機会に、夜しっかりみがく習慣をつけましょう。めざせ！7日間パーフェクト！！

★裏面に歯のみがき方をのせているので、ぜひ見ながらみがいてみてください。

テレビ放送「かぞくのための歯っぴー講座」のご案内

ライフステージに応じた正しいハミガキの仕方を身につけるポイントを、テレビで紹介します。視聴可能な方は、ぜひご家族でご覧ください。

〈放送局〉 日本海ケーブルネットワーク

〈放送日〉 11/7(月)～11/11(金)…21:55～22:00



11/13(日)…19:25～19:30、22:25～22:30、深夜 1:25～1:30

11/14(月)…9:25～9:30、12:25～12:30、18:25～18:30

※鳥取県歯科医師会からのご案内です。



かぜに負けないからだをつくろう！

寒くなり、かぜの流行しやすい季節になりました。学校でも体調を崩す人が増えてきています。右の絵を見ながら自分にできることを考え、かぜに負けない生活をしましょう！



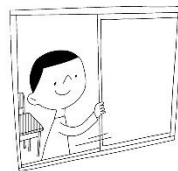
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か加しつをする

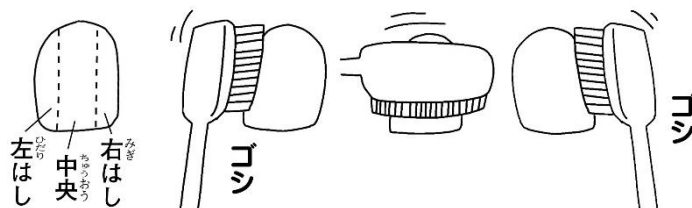
絵を見ながらみかいて

はみがきのコツをつかめっ!!

まえは まき 前歯の巻

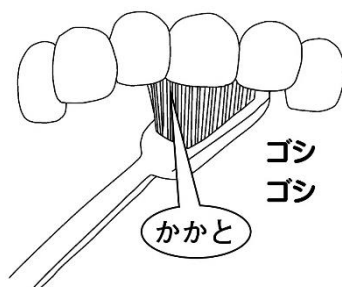
☆ まえは おもて めん
前歯の表は3つの面に分けてみがこう!

ハブラシのたてにしたりよこにしたりして、すみすみまでみがきましょう。



☆ まえは うら だ
前歯の裏はかき出すようにみがこう!

ハブラシの「かかと（下の方）」を使って外側にかき出すようにみがきましょう。



おくは まき 奥歯の巻

☆ おくは そとがわ うちがわ あ わ
奥歯は「外側」「内側」「かみ合わせ」に分けてみがこう!

ハブラシの「かかと」「つま先（上の方）」を使って、すみすみまで届くようにみがきましょう。
口の横からハブラシを入れると、奥まで届きやすくなりますよ。

