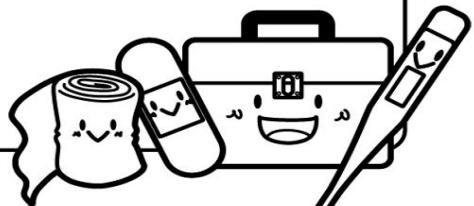




けんきのもと

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
よる 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、歯医者さんが言わっていました。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、夜しつ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一講座」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



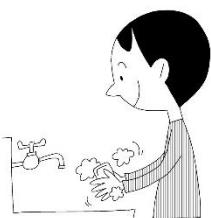
※鳥取県歯科医師会からのご案内です。

かぜに負けない からだをつくろう！

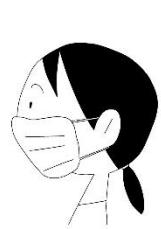
寒くなり、かぜの流行しやすい季節になりました。学校でも体調を崩す人が増えてきます。右の絵を見ながら自分にできることを考え、かぜに負けない生活をしましょう！



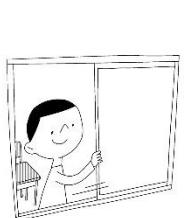
うがいをする



こまめに手を洗う



マスク着用する



こまめにかんきをする



栄養バランスのよい食事



まいにちうんどう 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

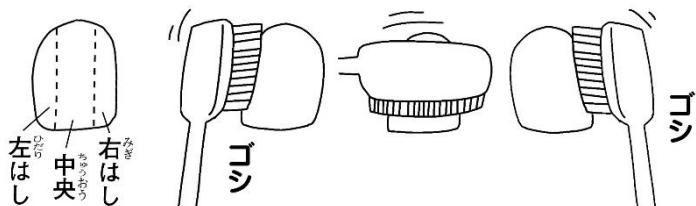
絵を見ながらみがいて

はみがきのコツをつかめっ!!

前歯の巻

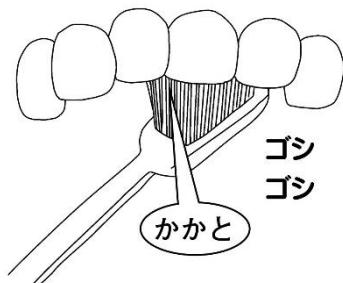
☆前歯の表は3つの面に分けてみがこう！

ハブラシのたてにしたりよこにしたりして、すみずみまでみがきましょう。



☆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。



奥歯の巻

☆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、すみず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。

