

ほけんだより 児童数配付

# げんき

6月 加茂小学校 保健室

は

## 歯みがきピカピカウィーク

がつ にち げつ がつ にち きん

### 6月26日(月)～6月30日(金)

#### <食後の歯みがきあたり前>

ごはんを食べたら、歯の汚れをきれいに落とそう。  
きれいにすると、すっきりさっぱり、においもなしです。

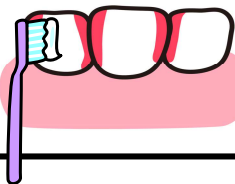
※ 下の「**汚れが残しやすい場所**」と右面の「**がんばりポイント**」を参考に  
して、きれいにみがこう！



#### <汚れが残しやすい場所>

##### <歯と歯の間>

歯ブラシのわきを  
つかってみがこう。  
フロスも使おう。



##### <歯のうらがわ>

歯ブラシの先を当て  
てみがこう。



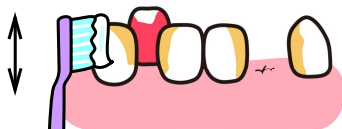
##### <おく歯のかみ合わせ>

歯ブラシを平らに当てて細か  
く動かそう。

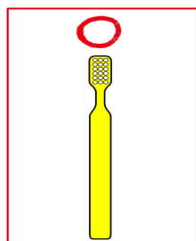


##### <歯並びの悪いところ>

歯ブラシのあて方をくふうしてみがこう。



##### <はえかけの歯>



#### <歯ブラシチェック>

毛先がそろっていない歯ブラシだと、せっかく  
みがいても、なかなかきれいになりませんよ。  
月に1回は、歯ブラシチェックして新しい物に  
交換しましょう。