



第四小学校 保健室

令和8年6月2日

NO.3



6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。
大切な歯を守るために、いつもていねいな はみがきを
心がけましょう。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを
選ぼう

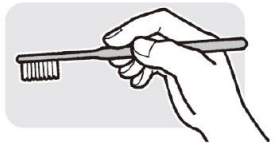
毛先が
ひろがつていたら
替えましょう

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの
持ち方



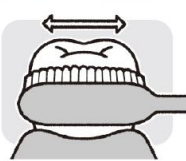
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらいの
力がベスト

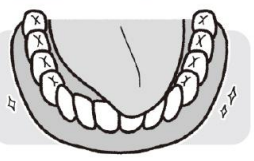
みがく時には



1本1本ていねいに

10~20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

フッ化物洗口が始まります

6月5日(金)からフッ化物洗口が始まります。毎週金曜日の朝に行います。
歯がきれいな状態でないとフッ化物の効果がありません。朝のはみがきを
しっかりお願いします。

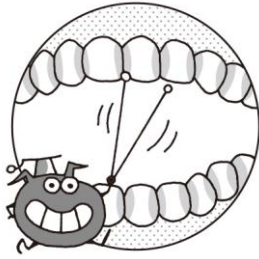
希望の変更がありましたら、連絡帳で学級担任までお知らせください。



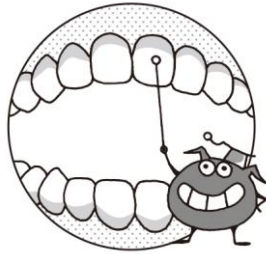
みがきのこしの多いところ

とくに気をつけてみがきましょう

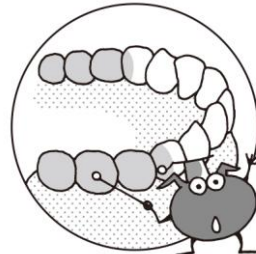
は 歯と歯のあいだ



は 歯と歯肉のあいだ



お 歯



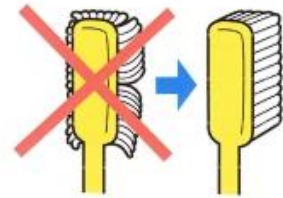
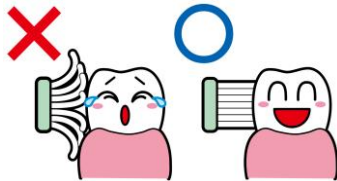
は かさなっている歯



はぶらしの毛先はまっすぐですか？

ぼさぼさのはぶらしでは、いくらていねいにみがいても
きれいになりません。毛先が歯にあたらないからです。

毛先がまっすぐなはぶらしをつかいましょう。



健康的な生活は「手洗い」から

め 目には見えなくても、わたしの身のまわり
には、病気のもとになるばいきんがひそん
でいます。それらを体の中に入れないため
には、しっかりと手を洗うことが大切です。



手の清潔を保つために

つめを切っておこう



清潔なハンカチを持ち歩こう

