



第四小学校 保健室

令和7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

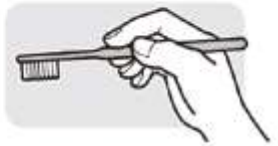
毛先が
ひろがつていたら
替えましょう

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

101
本につき
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6日（金）からフッ化物洗口が始まります。毎週金曜日の朝行います。
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。



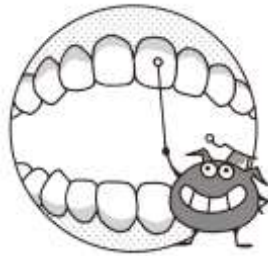
みがきのこしの多いところ

とくに気をつけてみがきましょう

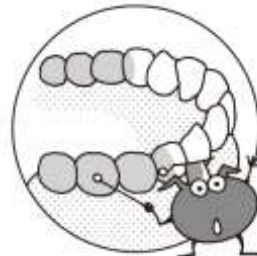
は 歯と歯のあいだ



は 歯と歯肉のあいだ



お 歯



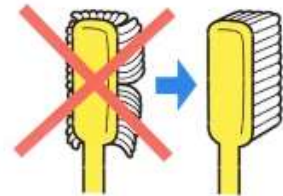
は かさなっている歯



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

目には見えなくても、私たちの身の回り
には、病気のもとになるばい菌がひそん
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

