

すくすく6月

令和4年6月8日

ひたちなか市立那珂湊第三小学校

保健室

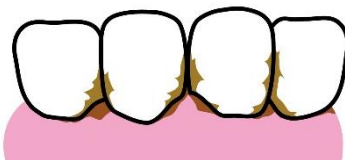
6月の保健目標

- 歯を大切にしよう。
- 梅雨の衛生に気をつけよう。



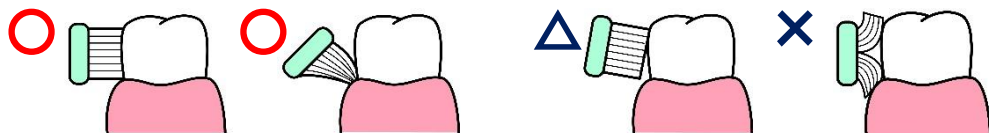
歯をみがこう！

歯をみがかないでいると、歯の表面に、白あるいは黄色くにごったものがたまっていきます。これは「歯垢」というもので、むし歯や歯肉炎など歯の病気の原因になります。歯垢は、歯にべったりとくっついているため、歯みがきをしないと落ちません。さらにそのままにしておくと、「歯石」という、とてもかたい状態になり、病院に行かないと落とすことができなくなります。



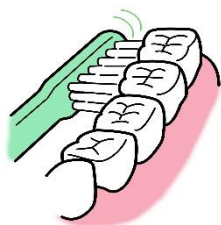
<歯みがきの3つの基本>

① 歯ブラシを歯の面にきちんとあてる。



② 小さく動かす。

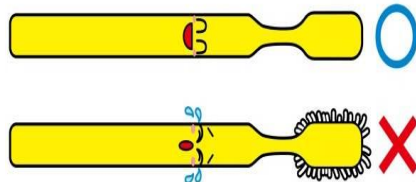
(1~2本の歯を目安に歯ブラシを動かします。)



③ 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく。



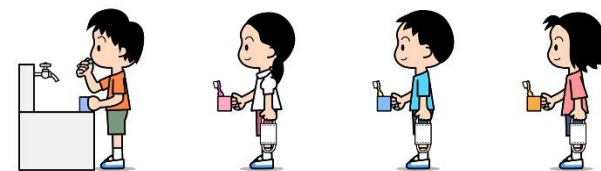
歯を大切に、口の中の健康を守るために、歯みがきは欠かせません。そして、歯みがきに欠かせないのは、歯ブラシですね。歯ブラシの点検をして、毛先の開いた歯ブラシは取りかえましょう。



歯みがきも、新型コロナウイルス感染症に気をつけながらやりましょう。

<エチケット歯みがき>

1. 手洗い場が混まないようにしましょう。
2. 歯みがき中におしゃべりはやめよう。
3. 歯みがき中は口をとじて。前歯のうらは、口を手でおおってみがこう。
4. ブクブクうがいには少ない水で1~2回。はきだすときは低いところでゆっくりと。
5. 歯ブラシはよく洗って、水を切っておかしてからしまおう。



効果的な手の洗い方

まずは、手に石けんをつけて



1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。

感染症を予防するためには...
手を洗うことが大切です！

最後は、水で石けんを洗い流して

きれいなハンカチで手をよくふきましょう

