

ほけんだより 9

船橋市立葉田台小学校 令和4年9月

保護者のみなさま

秋の歯科健康診断を、9月29日(4, 6年生)、10月6日(ひまわり学級、1, 2年生)、11月30日(なのはな学級、3, 5年生)に実施します。全員に結果のお知らせをお渡ししますので、治療や検査が必要と判定された場合は、歯科の受診をお早めにお願ひします。なおライト等の設備の関係もあり、確定診断ではなく疾病の疑いを選び出し通知をする検査となります。詳しくはかかりつけ医に御相談ください。

歯科検診で、みんなのはみがきは上手なのか、わかるよ。
 歯や歯垢の汚れがあると、歯磨きジョーズのアドバイスで、きれいな歯をめざそう!

歯みがき ジョーズの歯ブラシは?

① 毛先が広がっている
 ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は?

① グー持ち
 ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は?

① 毛先が広がらない程度の軽い力で
 ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は?

① 歯みがきをしながら鏡を見る
 ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
 毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
 余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
 力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
 ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡を確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

ちなみに... 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

よくかむといいこと “あいうえお”

しっかりと **あ**ごを使って丈夫に

いの働きをたすける

あごの **う**んどうで脳を刺激

食べ物の **え**いようを吸収しやすくする

おなかがいっぱいになって食べすぎ防止

ひとくち 30回 かんていしますか?

直角に当てる → 1~2本ずつ

毛先が広がる → 毛先がフィット

150~200g