



川口工業高校定時制
保健室 H30.6.1

みなさんが毎日している歯みがき。でも、「正しい磨き方」はできていますか？
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。あらためて歯の磨き方をおさらいしましょう。

1本ずつ、こいねいね!

「みがいている」から
「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう!



前歯のみがき方

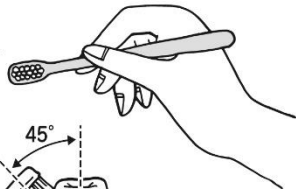


奥歯のみがき方



これもチェック! 歯ブラシの持ち方・あて方

えんぴつと同じように持って、
軽く・小さざみにみがく



歯にまっすぐあてる

歯肉とのさかいはめは少し少なめに

食べた後は、いつも歯を「みがいている」—でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本、さらにていねいにみがくことを心がけてくださいね!

ジメジメ、ベタベタ...

「着替え」でスッキリ!

雨の多い梅雨の季節が間近となりました。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきます。そのまましていると、体がベタベタし、冷えてしまうので、汗をかいたらすぐタオルやハンカチなどでふき取ることが大切です。そして、気持ちよく過ごすポイントは「着替え」です。

この時季は、気候や気温に変動があり、何をどう着るか迷いますね。そこで、普段の服装にもう1枚、薄手のシャツやパーカーなどをカバンの中や学校のロッカーに入れておくことをオススメします。

さらに、突然の雨などに備えて、タオルや着替え用の服なども持ってくるといいかもしれませんね。

寝る前の歯みがきは丁寧に



睡眠中はだ液の分泌量が少なく、むし歯になりやすいです。

