

11月7日(火)～13日(月)

歯みがき強化週間

- ・歯みがきカレンダー(裏面)
- ・昼の歯みがきチェック

歯ブラシを
持ってこよう!



LET'S! プラークコントロール

プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。

うがいくらいじゃ落ちません。

歯みがきでもすべては落とせません

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。

落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

もっと歯をきれいに! デンタルフロスの使い方

①フロスを容器から出して約40cmの長さに切り、10～15cmくらいの間隔になるように、両端を左右の中指に巻き付ける。



②[上の歯]右手の親指と人差し指でフロスの間隔を1cmくらいにして、ゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすって歯垢を落とす。



③[下の歯]両手の人差し指と親指を使ってフロスの間隔を1cmくらいにして、同様に歯垢を落とす。



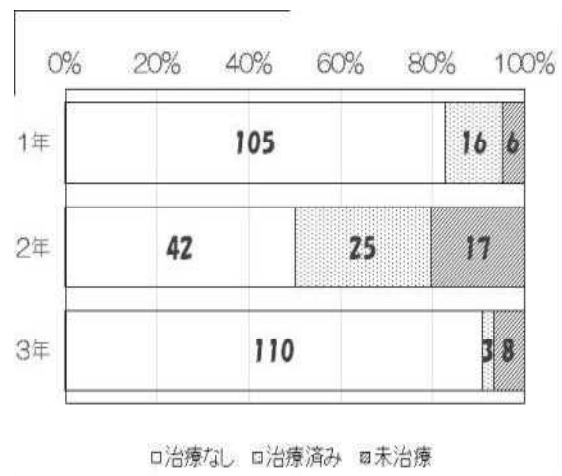
④終わったら、ブクブクうがいで口をすすぐ。



- ◎始めは歯医者さんや歯科衛生士さんに指導してもらいながら、徐々に慣れていくといいでしょう。
- ◎鏡を見て、フロスの長さや位置を確認しながら、歯肉を傷つけないようにゆっくり丁寧に使いましょう。



★大仁中の治療状況は? ※数字は人数です



●未治療者31名は早く治そう!!

「丈夫な歯づくりのための歯みがき」のすすめ

日頃より保健活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、11月は8日の「いい歯の日」にちなんで、大仁地区の保育園・幼稚園・小学校・中学校が連携した「歯みがきカレンダー」実施の月です。

この「歯みがきカレンダー」は、今回で9回目となりますが、子どもたちにとっても恒例の取り組みとなり、みがき方を見直すなど、工夫しながら挑戦している様子が見えがえします。

さらに、今年度は、市の健康づくり課にもこの取り組みに参加していただき、歯みがきのアドバイスをいただいたため、今回は、めあてを決めて取り組むことにしました。

めあてを意識してみがくことができるよう、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

11月の歯みがきカレンダーのめあて

ほん

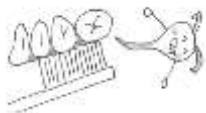
1本ずつ10かぞえてみがこう！

【実施方法】

- 朝と夜のご家庭での歯みがき調べを行います。
歯がきちんとみがけたら、「歯みがきカレンダー」に色をぬってください。
- 実施期間は、**11月7日(火)～13日(月)**です。

☆ぬり終わった「歯みがきカレンダー」は、**11月14日(火)**に、各園・学校にご提出ください。

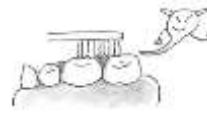
歯垢（プラーク）のつきやすいところ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯のかみ合わせ



でこぼこしたところ



背の低い歯

舌で歯をなめてみて、ツルツルしていたら歯垢がとれているよ。

