

R5 扇レポート 157 歯磨き

保健室の前に、貼ってあります。

「歯をみがくときのポイント」です。大事なことです。

食事をしたり運動をしたりするために、歯をしっかりみがきたいですね。

けんこうな生活シリーズ③ 歯をみがくときのポイント

小学保健ニュース 昭和57年1月20日第二種郵便物承認 2023年11月6日発行 第1342号-02 少年写真新聞社2023年



正面は歯ブラシの毛先全体を使い、歯と歯の間は歯ブラシをこたてに持ち、毛先を出してみがきます。



うらがわは、歯ブラシの毛先の歯ぐきを出して、かき出すようにみがきます。



おく歯は、外がわと内がわ、歯と歯の間、かみ合う面に分けてみがきます。



食べ物をかむときなどに当たる、歯の「かみ合う面」は、てこぼしているのでもしっかりとみがきましょう。



生えたばかりの歯は小さく、むし歯になりやすいので、かかみを見ながらていねいにみがきましょう。

むし歯などの歯の病気を起こす細菌がいる「歯こう」は、歯みがきをしないと、歯から取ることができません。歯はさまざまな形があって、人によって形がちがうので、かがみを見ながら自分の歯の形に合わせて歯ブラシの毛先を当てて、歯をすみずみまでみがくことが大切です。また、生えたばかりの歯は、小さくて、みがきにくく、むし歯になりやすいので、注意してみがきましょう。

歯の形や大きさや歯ならびは人によってもちがいます。そのため、自分の前歯やおく歯に歯ブラシの毛先を当てて、自分の歯に合ったみがき方を見つけることが大切です。

大事なポイントがたくさん書いてあります。参考にしましょう。