

ほけんのひろば

あさのはみがき
わすれずに!



令和4年6月6日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
養護教諭
教育実習生

歯科検診があります。 9(木)1・3・5・6年 若木 10(金)2・4年

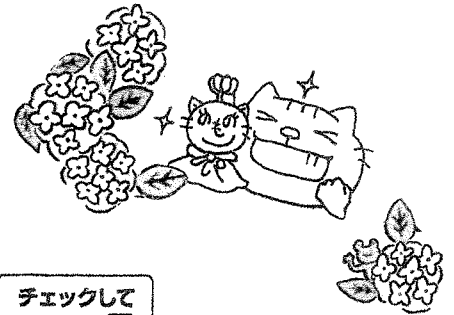
雨の日は肌寒く感じることもあるのに、晴れると蒸し暑い…。

気温の差による体調不良や熱中症に気を付けて過ごしたいものです。

この時期は体が暑さに慣れていないので、特に注意をしながら過ごしましょうね。

は くち けんこうしゅうかん

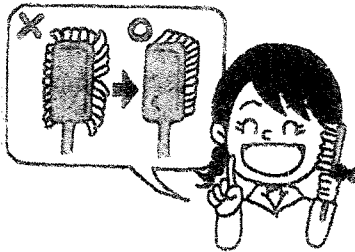
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。



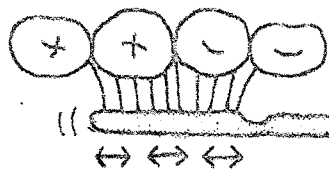
ちゃんとみがけているかな?

チェックして
みよう!! ☒

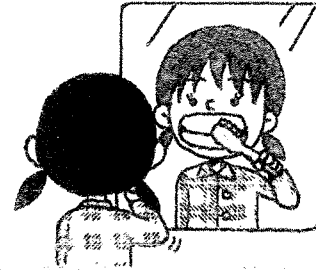
☐ は 歯ブラシは毛先が
ひら 開いてきたら交換し
ている



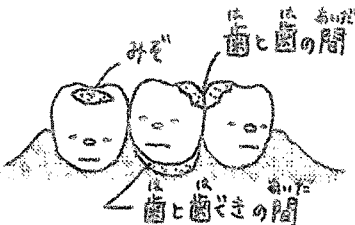
☐ ほん 2本ずつくらい小さ
こ ざみに動かしてみが
いている



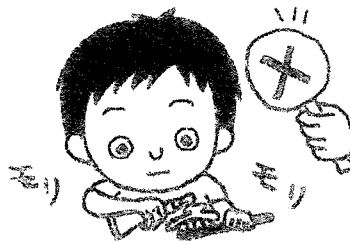
☐ にち 1日に1回は鏡を
かい ながら、ていね
い に見ながら、にみがいている



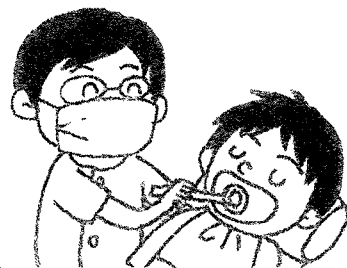
☐ し 歯こうが残りやす
のこ 場所もみがけて
ばしょ いる



☐ は 歯みがき剤はほん
さい すの少しつけるように
している



☐ ていきてき は いしや
定期的に歯医者さん
てんけん で点検してもらって
いる



Q1. 歯ブラシはときどき新しくしましょう。その目安はどれくらい?

- ① 1週間に1回くらい ② 1か月に1回くらい ③ 3か月に1回くらい

Q2. だ液には、たくさんのはたらきがあります。あてはまるものはどれ?

- ① ウソを見やぶることができる ② 苦いものが食べやすくなる ③ むし歯になりにくくする

Q3. だ液がたくさん出るようにするためには、どうすればいい?

- ① よくかんで食べる ② 水分をとる量を2倍にする ③ 歯みがきの回数をへらす