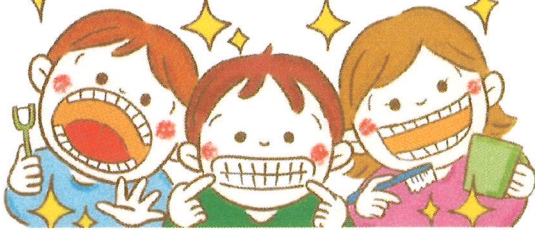




令和6年6月3日
 中能登町立鹿西小学校
 歯と口の健康週間号

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

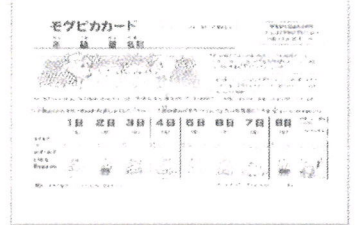


歯は一生つかう大切なものです。

いつまでも、健康な歯と口でいるためには、日頃の生活がとても大切です。

6月1日～6月8日

「もぐピカカード」に取りくみます。



もぐもぐよくかもう 1口20回～



よく、かんで
 たべようね



よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

よく噛むメリット

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

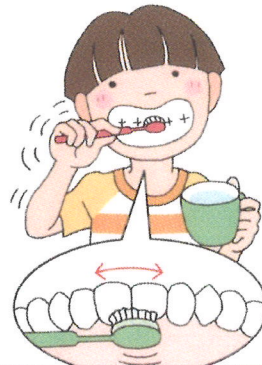
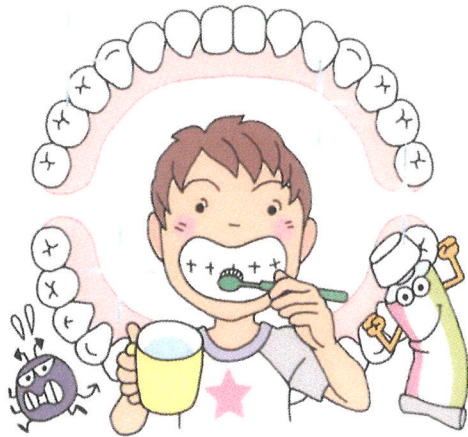
他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



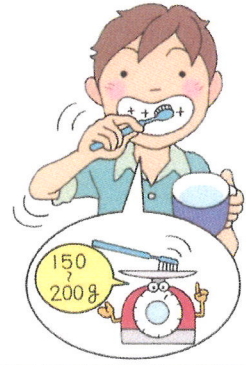
食べたあとは ピカピカにみがこう



ピカピカみがきのコツ



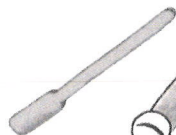
こきざみにうごかそう



かるい ちからで

は 歯みがき ショーズの 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



は 歯みがき ショーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ショーズのヒミツ 教えます

は 歯みがき ショーズの 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



は 歯みがき ショーズの 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たっているか、奥まで届いているかなど、鏡で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



お知らせ

そめだしによる「はみがきチェック」をお昼休みにします。してみたい人は、おしらせください。もちものなどおしらせします。

6月中