

## は ほけんしどう おこな 歯の保健指導を行いました

4年生を対象に歯科衛生士の川原先生をお招きして、むし歯や歯肉炎（歯ぐきの病気）の原因や予防法を聞いた後は、正しい歯のみがき方を教えてもらいました。



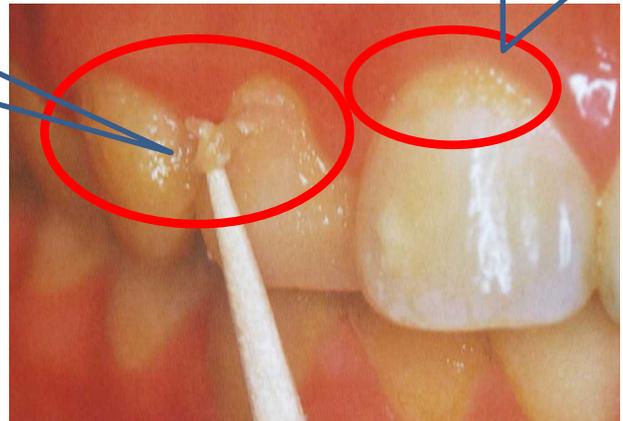
## ば しにく げんいん むし歯や歯肉えんの原因は「しこう」



ネバネバして  
とりづらい

さい  
細きん(バイキン)の  
かたまり

むし歯や歯肉えんの原因は「しこう」です。「しこう」はうがいでではとれません。歯みがきで「しこう」を取りのぞくことで、むし歯や歯肉えんを予防することができます。



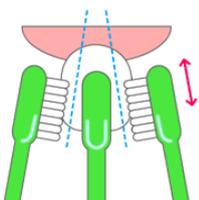
歯に「しこう」はついていないかな？

## ただ は かた ほうほう 正しい歯のみがき方(しこうをしっかりおとす方法)

- ①歯ブラシをやさしくあてる
- ②細かく動かす
- ③じゅんばんにみがく



まえば  
前歯はたてみがき



おくば は  
おく歯は歯ブラシを  
よこから入れて  
みがくよ



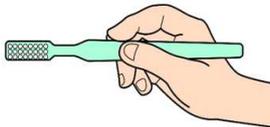
# <歯のけんこうを守るために>

前歯はスプーンの形に  
いて、うらは少しへこんでいる

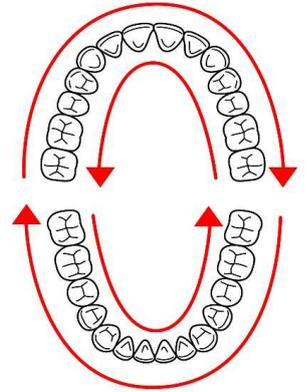
歯のうらにもよごれがつくよ

歯ブラシはえんぴつ持ち

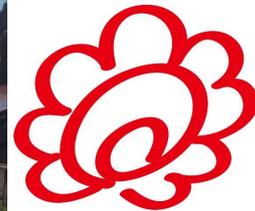
みがく順番をきめる



かがみを見てみ  
がく



姿勢が悪いと  
あごが曲がっ  
たり、かむ力が  
弱くなるよ



しっかりゆかに  
足をつけるよ

## ～4年生のふり返り(自分のめあて)～

- ・しせいがよくないと、あごがずれることが分かったので、これからはしせいよくすわろうと思いました。
- ・前歯はたてにみがくといいことをはじめて知りました。フロスははみがきの後だと思っていたけど、はみがきの前にすることが分かりました。
- ・えんぴつ持ちでやさしくみがきたいです。
- ・かがみを見て歯をみがきたいです。