

ほけんだより 11月

栄南小学校
ほけんしつ
保健室

11月8日は、『いい歯の日』です。

「みがいた→みがけた」にレベルアップを

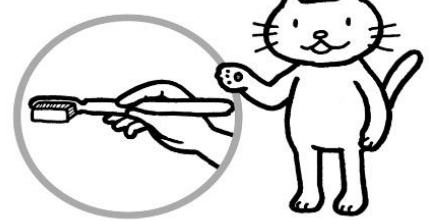
毎日の歯みがきは、1本1本ていねいにみがいていますか？
もう一度、自分の歯みがき習慣について見直しをしてみましょう。



イ〜ハ〜 作詞・作曲 吉田山田

あ〜今日もよく食べた。さっ、歯みがこう。

えんぴつと同じようにもつと
力が入りすぎないよ。



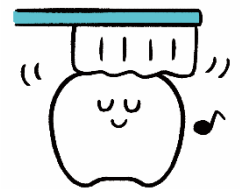
「まずはかみ合わせ4か所からみがいていこう」
最初は左上のかみ合わせから 鼻うたまじりでみがいていこう
そしたら右上のかみ合わせに移って 細かくやさしく動かせよ

続いて右下のかみ合わせもしっかり シャカシャカリズムに乗りながら
のこりの左下のかみ合わせも忘れず 鏡をよく見てカッコつけて

「次は歯の外側、上から」左のおくから 順番に 特に歯と歯ぐきの境目を
前歯を通してそのまま右おくへニコッと笑ってみがいていこう そのままクルッと
返して内がわへ おくから手前にみがいていこう
前歯の内がわだけ歯ブラシ立てて 左のおくまで気をぬくなよ



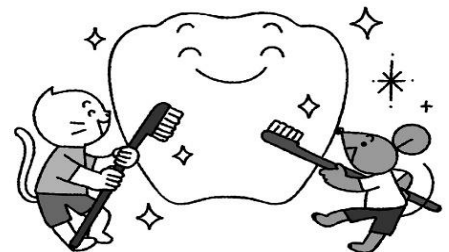
かる ちから
軽い力で
みがきましょう



「次は下の外がわ」
そしたら左がわのおくからスタート シャカシャカリズムに乗りながら
じっくりにっこりまったりゆったり前歯を通して 右のおくまでしっかりと

最後は下の内がわだよ 右のおくから少しづつ前へ 前歯の裏は歯ブラシを
さか立て 左のおくまでみがいていこう

ハハハハ 歯をみがこう いつまでも美しくピカピカな白い歯で
ハハハハ 歯を見せて 思い切り今日も笑ってやろう
ハハハハ 歯をみがこう ニンジンもピーマンも残さず食べたよ
ハハハハ 歯を見せて 太陽もおどろくくらい笑ってやろう



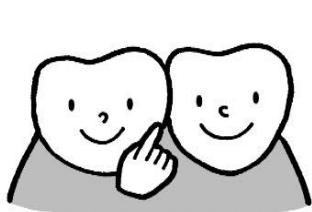
かがみ つか
鏡を使ってみがくときは

目線を上に向けて、鏡を使いましょう。下を
向いて鏡を見てみがくと、唾液がたくさん出
て、みがきにくなります。



かがみ つか かくにん
鏡を使って確認してみよう！！

みがきのこしが^{おお}多いのはこんなところ



は 歯と歯のすきま



お おく歯のみぞ



は 歯と歯ぐきの
さかいめ



は 歯のうら



めざせパーフェクト！

は 歯 と くち 口の ぎもんクイズ

は 歯 と くち 口 について書かれている文
章の一部が〔 〕であいています。
下にある《キーワード》からただ
しい言葉を入れてください。ぜんぶ
わかるかな？

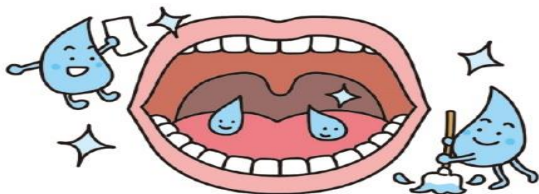
1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は
〔 〕cmくらいでよい。



2. ものを食べるとき、よく〔 〕と
脳がかっぱつにはたらく。



3. 〔 〕には、口の中の食べカスや
菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を
続けるとなおすことができる。



5. 〔 〕の歯はむし歯になりやすい
ので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

〔こたえ〕 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて