



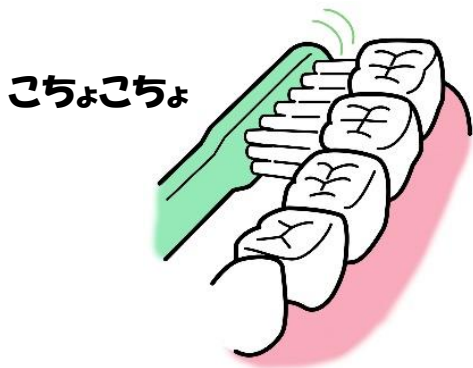
いえにかえったら、^は歯みがきしよう！

～^は歯みがきのきほん編^{へん}～

上尾市立大石小学校 保健室

緊急事態宣言が延長し、「家に帰ってから歯みがきをする」という生活がもう少し続きます。新型コロナウイルスの予防においても、口の中をきれいにしておくことは大切です。このおたよりでは、ふだんの歯みがきに役立つ情報を発信していきます。大石小はむし歯治療率100%を目指しています。ぜひ、おうちで取り組んでみてください。

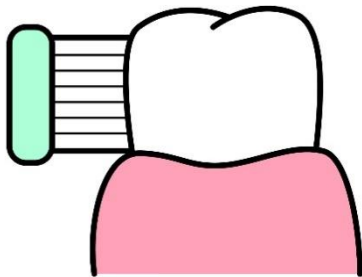
① ^は歯ブラシをこまかくうごかしてみがこう



^は歯ブラシを小さくこまかくうごかして、^は歯を
いっぽんいっぽん
一本一本ていねいにみがきましょう。

ゴシゴシではなく、こちょこちょみがくのが大事です。

② ^は歯ブラシの毛先は、90度にあてよう



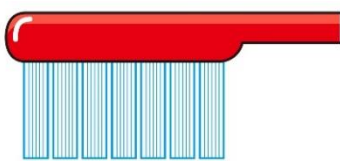
^は歯ブラシの毛先を、^は歯と^は歯ぐきのさかいめ、^は歯と
^は歯の間にきちんと当てましょう。

かがみを見ながらみがくと、かくにんできます。

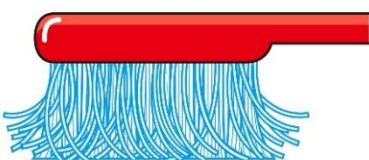
③ ^は歯ブラシは定期的にこうかんしよう

ライオン歯科衛生研究所調べ

しこう じよきよいつ
歯垢(フラーク)除去率



100%



60%

^は歯ブラシは毛先がひらくと、^は歯にきち
んとあたりにくくなり、^{こうか}効果がうすれて
しまいます。

^は歯ブラシは1か月に1本を目安に交換
しましょう。また、自分の歯の状態に合
わせて、適切なかたさ、^{かたち}形の^は歯ブラシを
つかいましょう。