

歯みがきで



今回はひまわり・ゆり組に、歯みがきについて保健指導を行いました。



むし歯のばいきんやっつけよう！

R7年6月4日 (水)

1 どうして歯をみがくのかな？



むし歯ができるから！



甘い物、食べるとむし歯になるよ！

むし歯のできかた

むし歯をつくるばい菌が、口の中の砂糖を使って歯に穴を開け、むし歯を作るよ！

甘くない食べ物の中にも砂糖が少し入っていたり、砂糖の仲間が入っていたりするから、むし歯ができてしまうこともあるよ。



奥歯はでこぼこしているね。

口の中をきれいし、むし歯ができないようにするために歯をみがくんだね！



2 正しい歯のみがき方を知ろう！



力が強すぎると毛先が広がって、汚れがとれにくいよ！



まえほうらがわ

つまさきやかかとで



みがこう！

下の前歯の裏側は、かかとでみがくといひよ！



ティッシュがやぶれないくらいのちからでみがこう！

毛先を歯の面にぴったりあてよう！

毛先を歯の溝にあてる感じだよ！



ほのそとがわ



ほのうちがわ



ほとはぐきのあいだ



おくほうのかみあわせ

歯ぶらしは細かく動かして、1本1本ていねいにみがいてね！

歯ぶらしを斜めにして、歯と歯ぐきの間に毛先をあてる感じだよ！

3 正しい歯のみがき方をやってみよう！



歯の模型と歯ぶらしを使ってやってみたよ！



ティッシュが破れないくらいの力で、やさしくみがこうね！



ティッシュ

