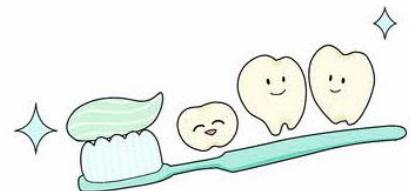




令和7年6月4日  
6月号  
大阪市立弘済小中学校  
分校 保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。24日(火)には歯科検診もあります。結果はどうなるでしょうか？むし歯や歯周病が見つかる人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる  
ちから  
軽い力で  
も  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しがちをチェックする

白石直伝！歯みがき！  
ひ  
秘伝のコツ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

みがき残しが多い場所を丁寧に  
歯ブラシはこきざみに動かす  
歯ぐきは45度の角度で当てる



奥歯がかみ合う場所

# すいえい はじ もうすぐ水泳が始まります！

## 覚えておこう！ プールの約束

たの  
楽しいプールの時間でも、  
やくそく  
約束を守れないと  
びょうき  
ケガや病気の危険もあります。  
まも  
ルールを守って安全に過ごせる  
あんせん  
ように注意しましょう。



タオルの  
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

むり 無理をしない

## 水泳が始まる前にチェック

自分がけがをしたり、誰かをけがさせてしまわないように、手足の爪を短く整えておきましょう。

### つめの切り方

正しい  
正解はどっち？

① 白い部分が残らないように  
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように  
して、角はやや丸く切る



…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの  
白い部分と角です。



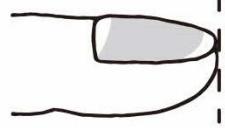
### ～爪、短く整えていますか？～

#### つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

#### つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



## ぬりえで は 歯みがきカレンダー

は—くち—けん・こう・しう・かん  
歯と口の健康週間

食後に歯をみがいたら  
いろぬ色を塗ろう！

