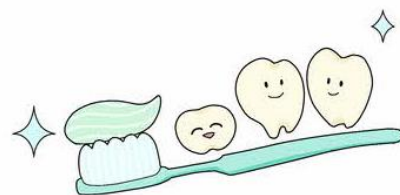
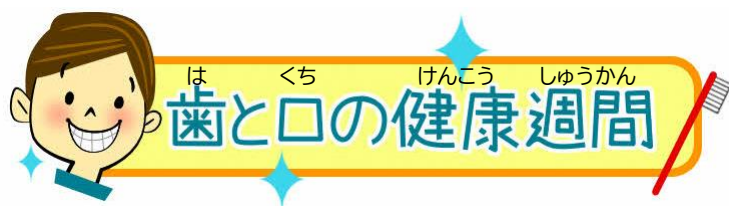


令和7年6月4日
6月号
大阪市立弘済小中学校
分校 保健室

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。

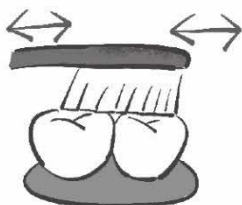


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしてい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
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は 歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

しらいしじきでん
白石直伝！歯みがき！

ひ でん
秘伝のコツ

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



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 まも 約束を守れないと
びょうき き けん ケガや病気の危険もあります。
まも あんぜん す ルールを守って安全に過ごせる
ちゅうい ように注意しましょう。

じゅんび うんどう
準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

すい えい はじ
水泳が始まる前にチェック ☒

つめ みじか ととの
～爪、短く整えていますか？～

じぶん がけがをしたり、だれ 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。

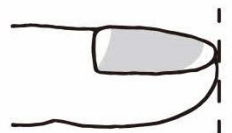


つめの角

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、傷口から細菌が入っ
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、細菌が入りやすくな
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。



歯みがきカレンダー

は くち けん こう しゅう かん
歯と口の健康週間

食後に歯をみがいたら
色を塗ろう！

