

11月8日はいい歯の日でした。今年は、春に歯科検診ができず、10月でしたね。歯科の先生からは、「マスク生活になり、口の中の汚れが気になります」という言葉がありました。もちろん丁寧にみがけている人もたくさんいます。歯みがきに自信がない人は、歯医者さんに行って相談をしてみてください。大人の歯になると、一生使うことになります。大切にしてくださいね。

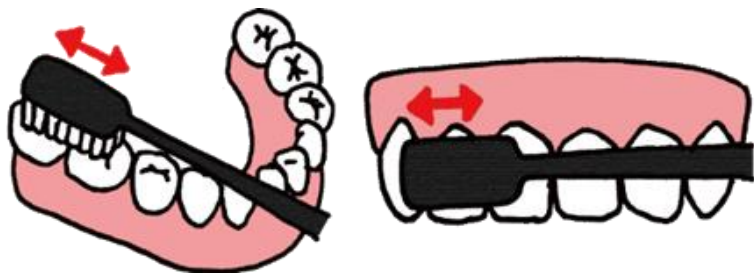
呼吸にな  
なっ  
て  
い  
ま  
せ  
ん  
か？



ちょっと復習

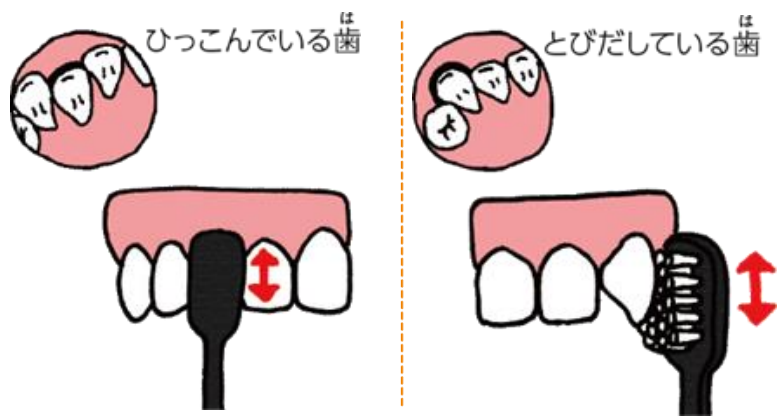
基本の歯のみがき方をチェック！

基本のみがき方



むし歯になりやすい奥歯から順に、1本1本ていねいにみがく。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく小刻みに動かすのがコツ。

歯並びが悪いところ



歯ブラシを縦にして歯を1本ずつみがく。

歯がぬけているところ



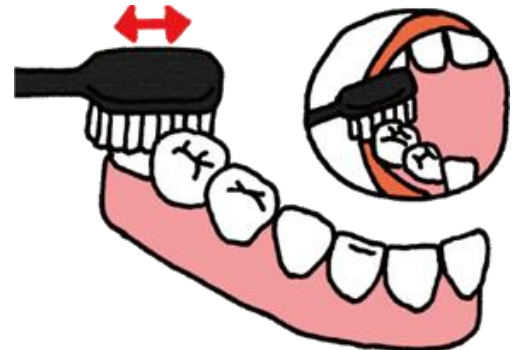
歯ブラシを縦や斜めにして、となりの歯をしっかりとみがく。

下の前歯のうら



歯ブラシの「かかと」を縦に使い、かき出すようにみがく。

奥歯のみぞやうら



歯ブラシを口の横から入れてみがく。

## きれいなハンカチも持っていますか？

手を洗うときのポイントは

- ①水で手をぬらし、せっけんを泡立てる
- ②指先や爪の間、指の間もしっかり洗う
- ③水で洗い流し、清潔なハンカチで水気を拭く



もし、3日間同じハンカチを使い続けたら、そのハンカチには菌がふえているかも…。  
せっかくきれいに洗った手も、そんなハンカチでふいたら、また菌を手にくすりつけているのと同じになるかもしれないね。

毎日清潔なハンカチを  
ポケットに入れておこう！



ハンカチは、ポケットに入れて、いつでも使えるようにしておこう。

残念なことに・・・視力検査でハンカチを持っていない人が多かったクラスがありました。