

保健室から

歯みがきは上手にできていますか？

歯みがきのポイント

1年生：おおさまのは、まえから6ばんめのはをていねいにみがきましょう。

2年生：はえかわってきた歯の間やおうまさは（まえから6ばんめ）をていねいにみがきましょう。

3年生：みがきのこしがないように、かがみをみながら歯みがきをしましょう。

4年生：生えそろってきた大人のは（永久歯）を歯ブラシで上手に使ってみがきましょう。

※歯ブラシのかかと・つまさきも上手に使おう。

5年生：歯と歯ぐきの間に歯ブラシをやさしい力であててみがきましょう。

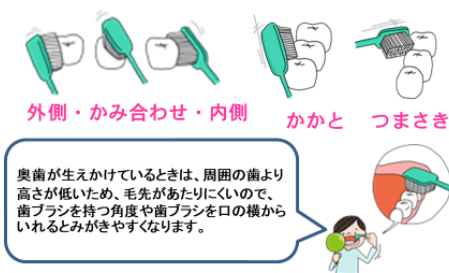
6年生：自分の歯みがきをする順番を決めてみがくようにしましょう。小学生のうちにマスターしよう。

例・・・右下からスタート、左上からスタート

前歯・犬歯のみがき方



奥歯のみがき方



みがき残しやすい場所は 注意してみがこう

◎みがき残しやすい部分◎



健康な歯肉は何色！？

ピンク色

