



令和5年(2023年)6月 大阪狭山市立南第三小学校 保健室

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。

日本では虹は7色と言われていますが、海外では4色や6色とさまざまです。

同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。

あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こざざみに動かしている
- みみがき残しやすい場所もみがけている

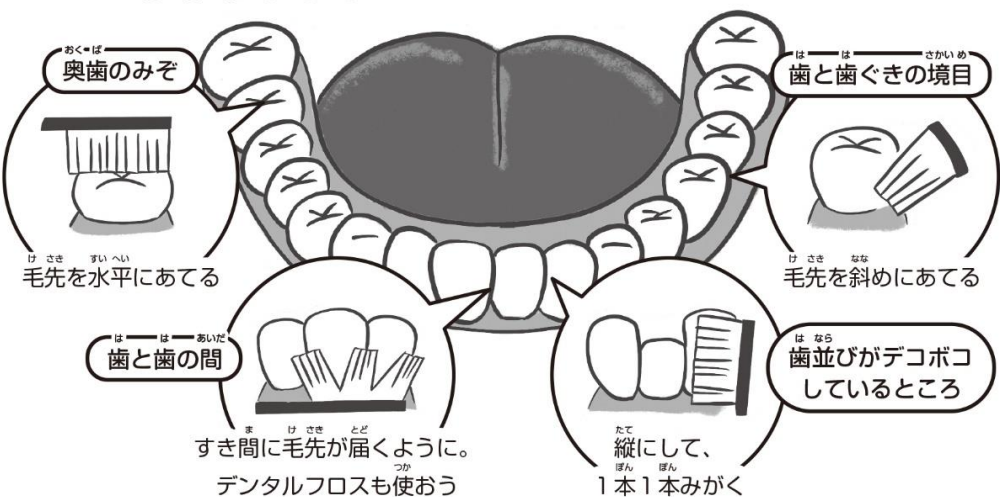


- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!



みみがき残しやすい場所とみぎき方



奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの境目

毛先を水平にあてる

毛先を斜めにあてる

歯と歯の間

歯並びがデコボコしているところ

すき間に毛先が届くように、デンタルフロスも使おう

縦にして、1本1本みがく

歯にお相撲さんが乗っている!?

朝起きた時、こんなことはありませんか?

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…

だから、歯ぎしりをしていて歯が削れたり、割れたりする危険があります。

「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。



しっかり準備運動をする



プールサイドを走らない



とびこまない



本の貸し借りをしない

歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ 歯みがきしていない子の歯を盗む

ハミガキ警部 子どもたちの歯の健康を守っている

歯垢 歯垢のかたまり。歯にくっついて、むし歯や歯肉炎を引き起こす



歯みがきする!

みんなも毎日きちんと歯をみがこうね

やってみよう (^ ^) / 学校のホームページではカラーで見れるよ♪



あなた かなた
同じ形はどれ? ①

年 月 日

見本と同じ形を見つけて、丸を付けましょう。

見本	①				
見本	②				
見本	③				
見本	④				
見本	⑤				
見本	⑥				



あなた かなた
同じ形はどれ? ②

年 月 日

見本と同じ形を見つけて、丸を付けましょう。

見本	①				
見本	②				
見本	③				
見本	④				
見本	⑤				
見本	⑥				