

# ほけんだより

令和6年11月1日

No. 4

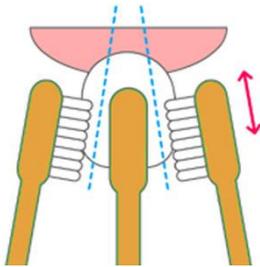
## いい歯の日

11月8日は、118（いい歯）で「いい歯の日」です。歯と口の健康について考える良い機会です。1本1本ていねいにみがくことを意識して、歯を大切にしましょう。

## いつもの歯みがき、こんなことに気をつけよう

- ☆歯ブラシは、力を入れすぎず、小刻みに動かす。
- ☆歯ブラシの毛先が歯にきちんとあたっているか確認する。
- ☆歯ブラシの毛先が開いてきたら、新しいものに取りかえる。

## 三面みがきでみがいてみよう



三面みがきは、前歯を中央と両サイドの三面に分けてみがく方法です。前歯は、平面でなく両サイドは丸みを帯びているので、歯ブラシを縦にして、中央、右サイド、左サイドの3に分けてみがくときれいにみがくことができます。

## 仕上げみがきのお願い

子どもの歯みがきでは、すみずみまできれいにみがけていないことが多いので、仕上げみがきをしてあげてください。

- ☆一緒に歯みがきを行うことで、歯みがきの習慣化につながる。
- ☆歯の様子を観察しながらみがくことで、むし歯を早期に発見できる。
- ☆スキンシップの機会になる。

9・10月に歯科健診を行いました。むし歯や要注意乳歯などがあった人に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を渡しました。むし歯は、自然に治ることはありません。たとえ乳歯のむし歯でも、そのままにしておくと、永久歯のはえ方に悪い影響を与えます。「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、歯科医院で治療または相談を受けてください。