

# ほけんだよし



西江原小学校

雨がたくさん降る季節になりました。気持ちがふさいでしまう人もいれば、しとしとと降る雨音が落ち着く人もいます。雨の日は心や体を休めるよいチャンスととらえて、雨音にそっと耳を傾ける時間を過ごしてみるのもいいですね。



ていねいに  
歯をみがこう

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



## ★歯みがきをすると、どんないいことがあるのかな？

- むし歯になりにくくなる
- お口のおいを防げる
- 笑顔がもっとステキになる



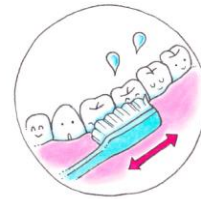
## ★歯みがきのポイント

ていねいにみがくことが大事です

おうちにはかりがある人は測ってみてね



直角にあてる



歯2本分を  
20回ずつみがく



200gの力で  
みがく

## ★歯ブラシの持ち方

みがく場所によって持ち方を変えましょう



にぎる持ち方  
「パームグリップ」

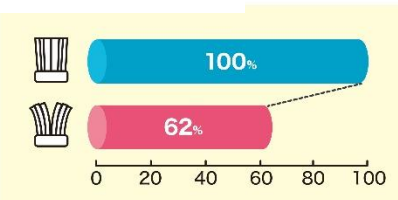


力が入りやすい人は  
この持ち方がおすすめ

筆のような持ち方  
「ペングリップ」

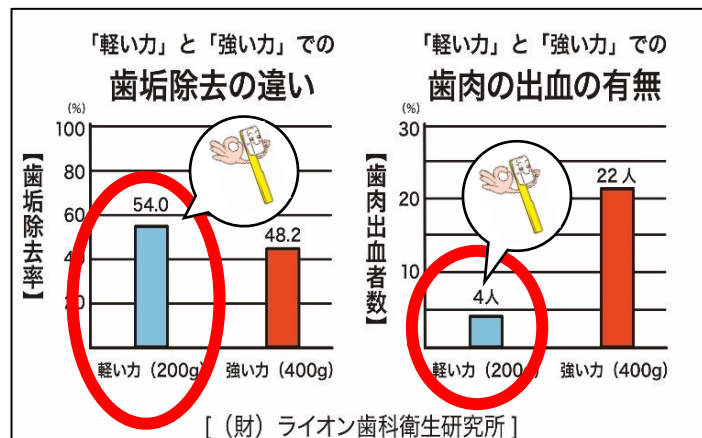
毛先が広がっていると、一生懸命みがいても6割の効果しかありません。開いてしまった歯ブラシは新しいものにとりかえましょう

《歯垢除去率》



## ★力加減でこんなに違う！

下のグラフのように、軽い力でみがく方が歯垢がよくとれて、歯肉の出血も少ないです



※(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ  
※日本小児歯科学会 1985

[(財)ライオン歯科衛生研究所]