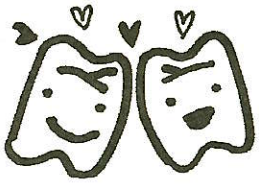
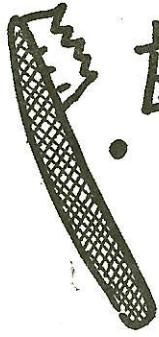
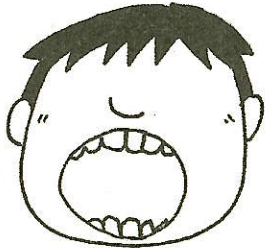


は けん こう かんが
歯の健康について考えてみよう。 



し か けん りん けつ けい
 歯科検診の結果をみると



「みがき残しが多い」

「歯肉炎」の人が

多くみられました。どちらも正しい歯みがきをするのが大切です。でもその前に

つか
 使っている
 ハブラシを チェック
 してみよう!!



X うしろから見て、
 毛がはみ出している

こう かん め せ す けつ
 交換の目安は1~1.5か月です

どうしてこまめに交換するの?

- 毛先がボサボサだと、歯や歯肉にきちんと当たらず、みがき残しが多くなる
- 正しい力の入れ方ができなくなり、歯肉を痛める
 (1か月以内にボサボサになってしまう人は、力の入れすぎ!)
- 食べかすや菌がたくさんついて不衛生

6月に学校でも勉強するよ



ほけんだより

ぽかぽか

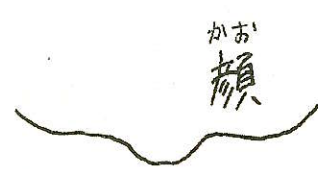


つばさ しやう
 翼小

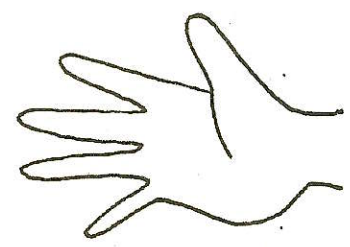
がつ じゅう
 6月号



校内を回^{まわ}っていて
気がなること



ノートやドリルを書^かいている時、机^{つくえ}に
へばりつくようにしている人^{ひと}をみかけます。
視^し力が^り下が^さったり、背^せ骨^{ぼね}がゆがんだり
してしまうおそれがあります。顔^{かお}と机^{つくえ}
間^{あいだ}は30cmくらいあけるとよいです。

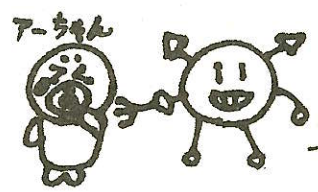


30cm



つくえ

手^てのひらを^{ひろ}を広^{ひろ}げて、2つ並^{なら}べてたしかめてみましょう



歯^はみがきで虫^{むし}歯^ばきんをやっつけよう!

6月^{がつ}4日^よは虫^{むし}歯^ば予防^{よぼう}デーです。みなさんは
1日^{いちにち}に何^{なん}回^{かい}歯^はをみがいていますか?
1日^{いちにち}のうち1回^{かい}はていねいに時^じ間^{かん}をかけて
みがくといいです。歯^はブラシを歯^はと歯^はぐきの
ラインに当^あてて、1本^{ほん}、1本^{ほん}ていねいにみ
がくといいです。し、かり歯^はをみがいて
虫^{むし}歯^ばを予防^{よぼう}しましょう! 5-3保健^{ほけん}委員^{いん}

