

ほけんだより ⑥

※おうちの人と一緒に読みましょう。

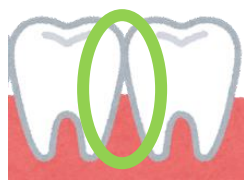
6月はみまきっ子全員が歯磨きが出来ていない部分を知るために、染め出しチェックを行いました。美味しいものを食べるときや、家族や友達と話すときに歯が丈夫であることはとても大切です。日々の積み重ねで、自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

みまきっ子が磨けていなかった部分はココ！

歯ぐきと歯の間



歯と歯の間



奥歯のみぞ



できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



むし歯になりにくいお菓子



プリン



アイスクリーム



ヨーグルト



ゼリー



せんべい



砂糖が多いお菓子や、歯にくっつきやすいお菓子は危険！長い時間、ドラドラと食べ続けるもやめましょう。



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物や食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。