

ほけんだより冬休み号

令和5年12月 新堀小保健室

冬休みを楽しく過ごすために

冬休みはとくに楽しいことが多くなります。行動には十分注意して、健康で楽しく過ごせるようにしましょう。

- 繁華街へは保護者の人と行きましょう
- 人気のないところに一人で行ったり、夜遅く子供だけで出歩かないこと
- 交通量が増えます。事故に注意しましょう。
- お年玉などのおこずかいをもらう機会が増えます。必要以上のお金を持ち歩かないようにしましょう。



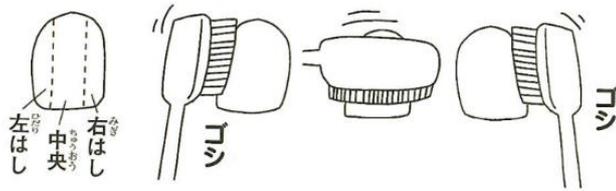
長い休みに入ると、生活のリズムが崩れやすくなります。きちんと睡眠をとったり、バランスよく食事をとったり、外に出て体を動かしたりして、健康にも気を配りましょう。

きれいな歯で2024年を迎えよう

ていねいなみがきで、しっかりと汚れを落とせるはみがきを身につけましょう。

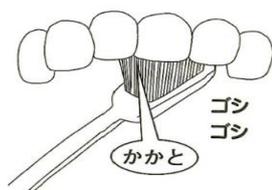
■前歯・犬歯のみがき方

- 前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。

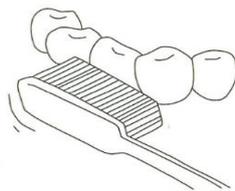


- 前歯の裏側のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。

- 犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同じように、中央の部分と左右のはしを横に、歯と歯の間を縦にみがきましょう。犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいため、鏡を見ながらしっかりと毛先を当ててみがきましょう。



【前歯の裏側】



【犬歯の外側】

■おく歯のみがき方

- おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、きちんと当てて歯垢を落としましょう。



- 大人のおく歯が生えかけているときは、周りの歯より高さが低いため、毛先がうまく当てられず、みがき残しておし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先が当たりやすくなり、きちんとみがくことができます。

