

# 健口通信

平成27年6月7日

あま市立秋竹小学校

本年度から歯と口の健康について学校全体で取り組むこととなり、各学年担任の指導の下に自分の歯や口に関心を持ち、一生大切にできるような口と歯を目指し指導に力を入れております。今後この「健口通信」から各学年の取り組みやお知らせ・お願い等を発信していきますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

本日の授業参観で歯ブラシを全校児童に配布させていただきました。この歯ブラシについては、みがきやすさや持ちやすさから今回選びました。つきましては、今後の歯ブラシ選びの参考にしていただき、1ヶ月に1本をめやすに歯ブラシ交換をお願いし、週末に持ち帰った、お子さんの歯ブラシをしっかりと点検していただきますようお願いいたします。

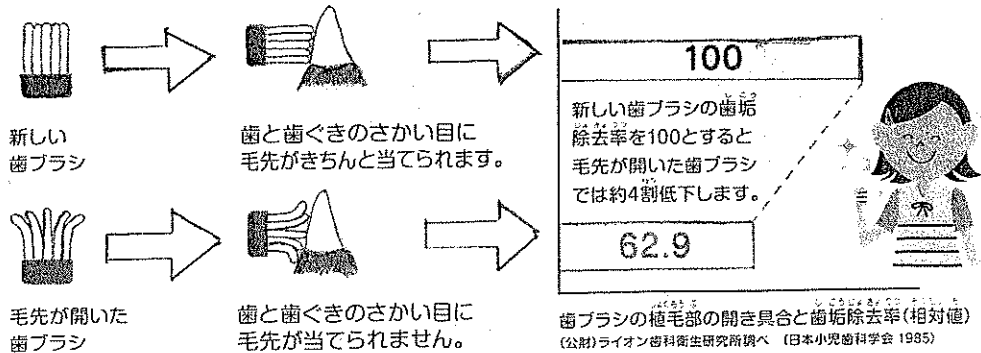
## 歯ブラシの選び方

- ① ブラシの部分の長さは指2本分
- ② 毛は平ら
- ③ 毛先は丸い
- ④ 毛束は3列～4列のものを選びましょう。



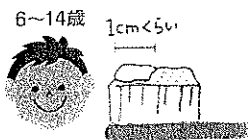
## 歯ブラシの取りかえ時期

歯ブラシの毛先が開くと、毛先がきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢を落とすことができなくなります。また毛先が開いていなくても、長い間使っていると汚れを落とす力が弱くなります。1カ月に1本を目安に交換しましょう。



## フッ素配合歯みがき剤の使い方

フッ素（フッ化物）は、歯を強くしてむし歯の発生を防ぎます。フッ素は歯や粘膜（歯ぐきなど）にくっついて少しずつ効果を発揮します。



① 年齢に応じて歯みがき剤を歯ブラシにつける。



② 歯みがき剤を歯の面全体に広げすみすみまでみがく。

③ 歯みがき剤を吐き出し少量の水を含み5秒間ブクブクうがいをする。



※うがいは1回程度にする  
 ※1~2時間は飲食しない方が望ましい