



保健だより 6月

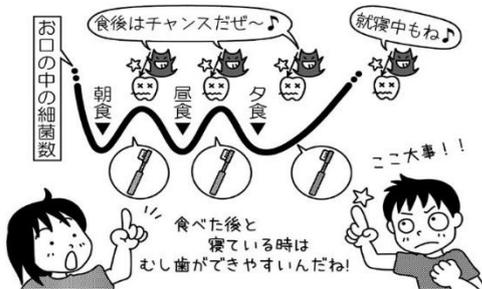


名西高等学校 定時制
保健厚生課
令和5年度 6月号

今年は例年よりも早く梅雨入りしましたね。雨が降って肌寒い日があったり、蒸し暑い日があったりしますが体調を崩していませんか？気分が上がりづらい時期ではありますが、自分をご機嫌になれる方法を見つけて毎日楽しく過ごせるといいですね♪ 😊

6月は特に歯の健康に気を付けましょう☆

食べたら、みがく



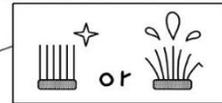
きちんとみがけてる？

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

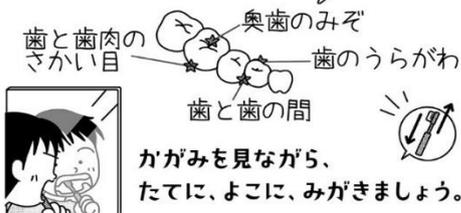


毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



歯と口の健康週間

6月4日〜10日

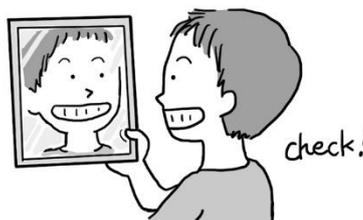
半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



歯みがきのポイント!

- ・歯ブラシはえんぴつをにぎるように持って、軽い力でみがく
- ・歯ブラシを細かく動かして、歯を1本ずつみがく
- ・歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目、奥歯、歯並びの悪いところに注意してみがく
- ・歯みがきが終わった後、舌で歯を触ったらツルツルしている
- ・1日3回以上歯をみがく



丁寧な歯磨きを心がけましょう

