



6月4日～10日は歯と口の健康週間！
～定期的な歯科検診は健康への第一歩～

6月の健康診断の予定

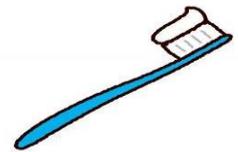
◎ **6月22日(火) 18:30～歯科検診 (全学年)**

歯科検診の前に、
手指のアルコール
消毒とうがいが
あります。



○ 歯みがき粉の効果

歯みがき粉に入っているフッ素には、歯の質を強くし、^{しこう}歯垢(プラーク)の中の細菌が増えるのをおさえる作用がある。



○ 口をゆすぐ回数は少ない方が良い！



歯みがき粉の効果を高めるコツ

- 1) 歯みがき粉を歯全体にぬり広げてからみがく。
- 2) うがいの時は、歯みがき粉をはき出してから、少量の水で口をゆすぐ。
- 3) うがいの回数は少ない方がフッ素の効果が残り、むし歯予防の効果が高い。
- 4) 歯みがき後、1～2時間は飲食をしない。

○ 1日1回は、歯と歯ぐきの間をきれいにしよう！

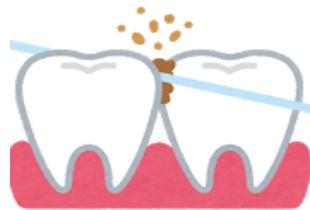
口の中の細菌が増えるのに約1日かかる。



デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使って



デンタルフロスをジグザグと動かして歯こうをこすり取る。



1日1回は歯と歯ぐきの間をきれいにしよう。



定期的に歯科で、
歯や歯肉のメン
テナンスをしよう！



そろそろ梅雨の季節になります。急な雨に困らないように、
雨具やタオルを持ってきましょう。

