



**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

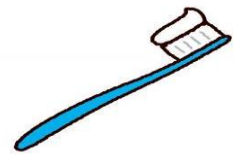
◎ **6月22日(火) 18:30～歯科検診 (全学年)**

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、<sup>しこう</sup>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！

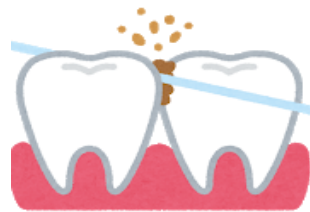
口の中の細菌が増える  
のに約1日かかる。



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。

