



9月16日(水)は歯科検診です!



休みの日に外出する機会が減り、家で過ごす時間が増えた人も多いかと思います。その影響で、はみがきの回数が減った人はいませんか？または、だらだらと間食をしてしまう時間が増えた人はいませんか？ マスクを付ける生活で、自分の口の中を見る時間が減っていませんか？

歯や口の中を見てみましょう。思ったより歯垢がついていたり、色が黄色っぽくなっていたり…変化がありませんか。もしも、その小さな変化に気が付いたら、生活を見直すチャンスです！まずは、はみがきの時間を十分確保して丁寧に磨いてみましょう。



これから検診までの1週間、しっかりはみがきすることや、食後にうがいをすることを意識して、検診当日には、全員歯垢がない状態で佐藤先生に診ていただきましょう！

※歯の質などにも左右されるむし歯と比べ、歯垢はブラッシングで限りなくゼロにすることができます！

みがき残しが多いところは…

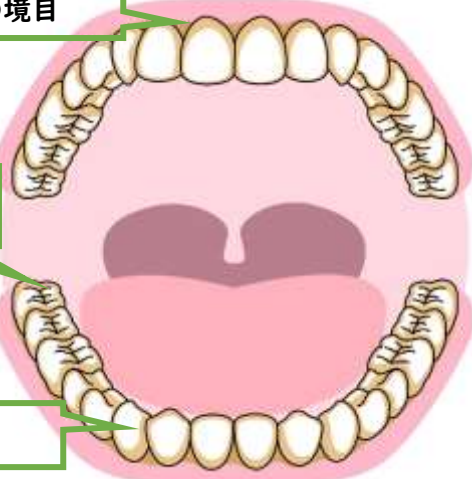


食べかすが残っていない方が検診の時も見やすいですね！

歯と歯ぐきの境目

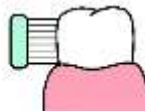
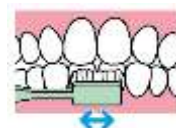
奥歯のみぞ

歯と歯の間



うまくみがくコツは…

- 歯ブラシは小刻みに動かし
1本1本みがくイメージ
- 歯ブラシが広がらない程度の優しい力でみがく
- みがく順番を決める



みがき残しが多いところを
中心にみがきましょう！



☆☆**歯科検診に向けて**☆☆

月曜日に全員持ってくるもの：歯ブラシ
給食後に今までより丁寧に**はみがき**をしましょう。

