

# ほげんだおひる

No.8 丹波小学校 平成22年6月2日



- ・むし歯はないかな？
- ・歯ならびやかみ合わせは  
どうかな？
- ・歯ぐきははれてないかな？
- ・歯がきれいにみがけているかな？

みなさんは歯みがきについてどのくらい知っていますか？  
歯みがきクイズでどれくらい答えられるかやってみましょう！！



## は 歯みがきクイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さざみに動かす →
- ② 歯ブラシを大きく動かす

答え・・・① (歯ブラシを小さざみに動かして、歯と歯の間の汚れをしっかりと取りましょう。)

Q2. みがくときの力の強さは？

- ① 力をこめて強くみがく →
- ② 軽い力でやさしくみがく

答え・・・② (きれいにしようと力を入れすぎると歯ぐきに傷がつきます。)

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい →
- ② 小さめのものを選ぶとよい

答え・・・② (自分の前歯2本分くらいの大きさの歯ブラシを選びましょう。)

Q4. 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき →
- ② 1年に1回

答え・・・① (毛先が開いた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯ぐきに傷をつけてしまいます。)

歯ブラシを忘れていない人はいませんか？明日は、給食のあとにしっかりみがいてから、歯を診てもらいましょう。いやいや！！明日だけではありません！！朝・昼・夜、1日3回、しっかりみがく習慣をつけて、健康な歯を保ちましょう。