

虫歯予防教室



歯科衛生士エムにきてもらい、アンパンマンの新芝居や
ワイズコーナーをしながら、虫歯にならないためになにをしたら
いいのかも教えてもらいました。



歯みがきをしていなかった
チーズは虫歯になっちゃた...



砂糖がたくさん入っているもの
や、あまり噛まずに食べても食べちゃうものは
虫歯になりやすいかも...



虫歯になりやすいものを
食べるとまはりにくいから
と一緒に食べよう!!

歯みがき指導

すみれさん、ひまわりさんは
お家で歯みがき指導もしてもらいました。



歯ブラシの持ち方は

- ①「こまにろは」の持ち方
(ブラシと頬を向かい合わせる)
- ②「さめなら」の持ち方
(ブラシと頬を反対にする)
の2つを使ってみよう。



歯の表面をみがくときは、

「優しくこまこま」みがきしよう。

歯の噛み合わせ部分とみがく
ときは、「シャカシャカ」音を立てて
みがきよう。



歯ブラシえらびのポイント

歯ブラシの毛先と頬の幅が

同じくらいはいいよ

が Good



ご家庭の歯ブラシも是非ご確認ください!

歯科衛生士エムとの
3つのお約束

①おやつは1日1回まで!

②よくかんで食べよう

③食べた後はみがきよう

仕上げみがきは小学校6年生まで
だんだんと大人の歯になっていくので
みがき残しのないよう仕上げみがきと
してもらいましょう