



ほけんだより

2013. 6月
新郷小学校保健室

は えいせいげっかん

歯の衛生月間がはじまります

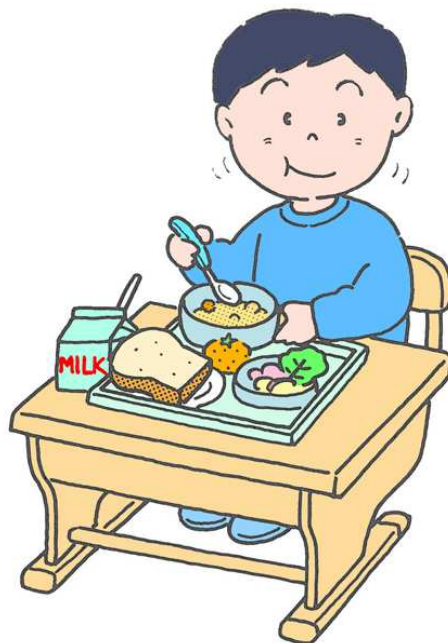
かみかみ・シャカシャカではっぴーになろう！

もくひょう その1...よくかむことから始めよう！

よいしせいでたべる

- いすに深くこしかける
- 足の裏は床につける
- できるだけ食器をもつ

前かがみのあごが突き出るしせいにならないように！

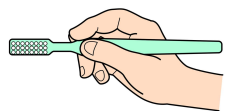


くちをとじてかむ

くち口をとじてかむと、奥歯で食べ物をよくすりつぶすこと（そしゃく）ができます。

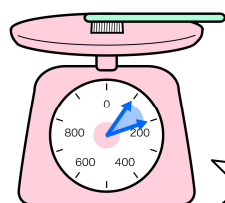
もくひょう その2...みがきのこしをつくらない！

はみがきの達人...3つの技



①えんぴつと同じ持ち方

いろんな角度にうごかせて、おまけにつかれにくいよ。



②リラックス

やさしい力で毛先みがきができて、歯がつるつるになるよ。

100～200gの力でやさしくね

③じゅんぼん

じゅんぼんにブラッシングすると、みがきのこしがなくなるよ。

奥から前へ
奥から前へ
4回できたら
かみ合わせ

