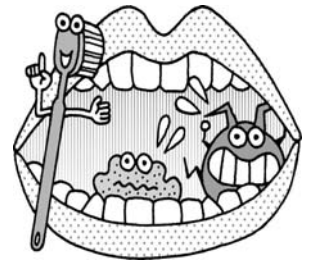


平成28年10月31日  
 学校法人須磨浦学園  
 須磨浦小学校

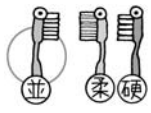
11月23日は「勤労感謝の日」です。昔、この日は収穫物に感謝するお祭りの日でした。一粒のお米も、農家の人が一生懸命作ってくれたもの。23日だけでなく、毎日、感謝の気持ちをこめて「いただきます」が言えたらいいですね。



11/8はいい歯の日。あなたの歯みがきレベルを確認しよう！

## はみがきセルフチェック

- 自分の歯ブラシを持っている。
- 歯ブラシは1か月に1回新品に交換している。
- 食事の跡は必ず歯みがきをしている。
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている。
- 歯ブラシを小刻みに動かして、一本一本でいねいにみがいている。
- 汚れのたまりやすい所は、毛先の当て方を工夫したり、時間をかけたりして、みがき方に気をつけている。
- みがく順番を決めている
- 歯と歯のすき間には デンタルフロスや歯間ブラシを使っている。
- みがいた後、鏡でみがきの残しや歯ぐきの状態をチェックしている。  
(家の人に見てもらっている)
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスしてもらっている。



### あなたの歯みがきレベルは...

**チェックの数が9~10個**  
 その調子！ただし歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんでケアしてもらえばバッチリ。

**チェックの数が6~8個**  
 みがき残しはないですか？鏡で見ても汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、でいねいにみがきましょう。

**チェックの数が3~5個**  
 歯ブラシの使い方をチェック。鉛筆を持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に合わせて毛先を上手に使い分けましょう。

**チェックの数が0~2個**  
 まずは自分に合った歯ブラシを選んでも、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は歯が口の中で増えやすいので夜と朝の歯みがきは特に念入りに。



## カゼ予防で大切なものは？

