

# ほけんだより11月

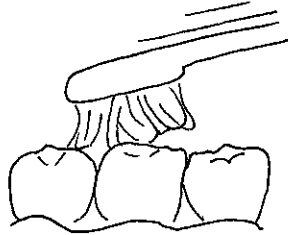
作成: 22HR保健委員

## いい歯のために毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



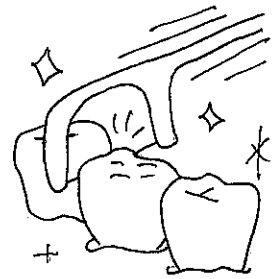
食べた後みがく。3  
食後、3分以内に3  
分間が理想的。



1本1本の歯を意識  
しながら時間をかけ  
てみがく。



よく噛むことで  
液がしっかり出ると、む  
し歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタ  
ルフロスや歯間ブラ  
シを上手に活用。

### 歯 磨き残しを無くそう!

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ

5カ所を意識して!

歯と歯の間

かみ合わせの溝

前歯の裏

奥歯の裏

歯と歯ぐきの境目

### 歯の健康チェック をしよう!

11月8日は、「いい(11)歯  
(8)の日」。歯の健康チェック  
には手鏡を使うのがおすす  
めです。最近、歯医者さん  
が使うような先端が曲が  
っているタイプやLEDラ  
イトがついているものもあ  
ります。口の中全体をよく  
見て、奥歯や歯の裏側、歯  
と歯の間は汚れが残っ  
ていないか、しっかりチェッ  
クしましょう。