



6月は歯の健康習慣です！

乳歯はいずれ抜ける歯ではありますが、食べる、話す、顎の発達を助けるなど、大切な役割があり、永久歯に繋がる大切な歯です。毎日の歯みがきは“自分でみがく”だけでなく、仕上げ磨きも引き続きお願いします。特に奥歯や歯と歯の間は、磨き残しが多くなりますので意識して磨いていきましょう！

歯の健康について考えよう！

6月は「歯と口の健康週間」があります。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの方法を紹介するので、ぜひ親子でやってみてください。

①歯ブラシはえんぴつ持ち

②歯の1本1本小刻みに磨く

③奥歯・裏側忘れずに磨く

④鏡をみて確認する

正しい歯みがきの
ポイント



ご家庭で意識して欲しいこと

①寝る前の仕上げ磨き

②歯ブラシの毛先チェック（毛先が開いたブラシは交換してください！）

③甘い物を食べる時間を決める（口の中が酸性になる時間が減りむし歯になりにくくなります。）

