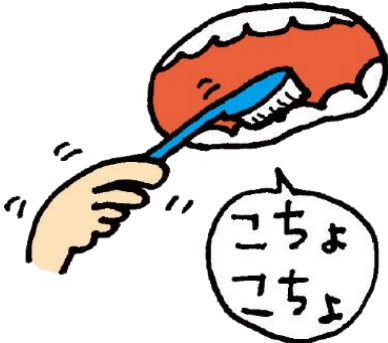


## 上手な歯みがきで歯肉炎を予防しよう!

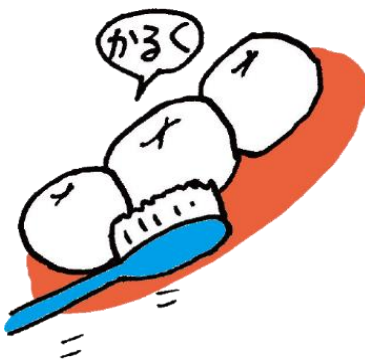
健康診断の結果、むし歯のある人は少ないですが、歯肉炎の人が増えていました。歯肉炎は歯ぐきの病気で、むし歯のない人でもなります。一番の予防は毎日の“ていねいな歯みがき”です。

## “歯みがき名人”の歯みがき方

●こちょこちょみがき  
歯と歯肉のさかい目を  
小さく動かしてみがく



●かるめのみがき  
歯ブラシに力をあまり  
入れないでやさしくみがく



●たてみがき  
前歯の裏、奥歯のでこぼこは  
歯ブラシをたてにしてみがく



## 歯の生え変わりがああるいまだから

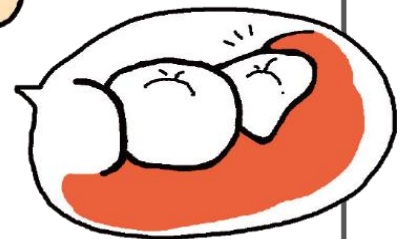
## 奥に生えた新しい歯をむし歯から守ろう!

口の奥に新しく「白歯」が生えてきた人がいると思います。生えたとての歯はとても弱いのです。少ししか出ていなくても、歯みがきはしっかりしましょう。

とくに歯肉が重なって  
いる横のみぞには要注意!  
ワンタフトブラシなどで奥までしっかりみがきましょう!



奥の歯には、上にも横にもみぞがあるよ!



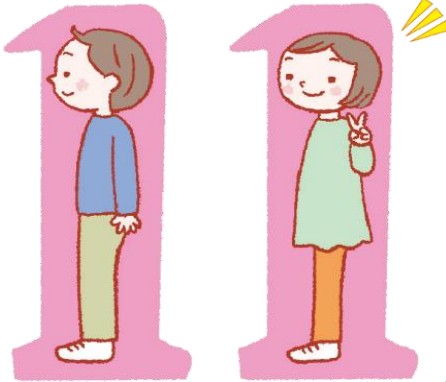
生えかけで歯肉にうもれているみぞは、奥までしっかりブラシを入れてみがこう!

# 11月は「〇〇の日」がいっぱい!

11月1日は...

## いい姿勢の日!

「1」は背筋真っすべの  
いい姿勢の1歩。  
あなたの姿勢はいい姿勢?



11月8日は...

## いい歯の日!

あなたの歯は健康で  
いい歯かな?



11月9日は...

## いい空気の日!

部屋の空気の中を  
入れかえをして、  
いい空気の中で過ごそう!



11月10日は...

## いいトイレの日!

次に使う人のことを考えて、  
トイレを使っているかな?  
こまめなそうじも大切です!



11月12日は...

## いい皮ふの日!

かんそうしたり、  
病気になったり  
していないかな?  
正しいケアをしてあげよう!



11月26日は...

## いいふろの日!

ゆっくりと  
お風呂に入って、  
1日のつかれをとろう!



2年生のヤクルトの出前授業『おなか元気教室』  
栄養分の吸収だけではなく、病気から体を守るのも腸  
の大切な役割。この腸を元気にするためには「早ね・早お  
き・朝ごはん・朝うんち」で生活リズムを整えることが大切  
であるということ学びました。

