

まき小 特別活動

は 歯のみがきかた について <sup>かんが</sup> 考えてみよう！

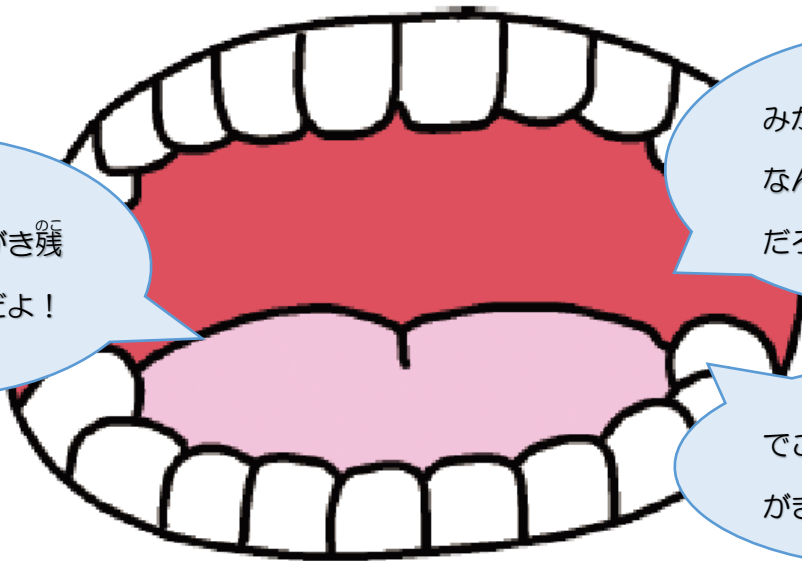


みなさん、<sup>しょくじ</sup> 食事の後の<sup>あ</sup> 歯のみがき、<sup>うち</sup> お家できちんとできていますか。 <sup>からだ</sup> 体の健康のため、<sup>は</sup> 歯のみがきかた <sup>かんが</sup> について考えてみましょう。

<sup>じぶん</sup> 自分の口の中を <sup>くち</sup> じっくり <sup>なか</sup> 見たことはありますか？ <sup>み</sup> 歯の生え方 <sup>は</sup> には、<sup>にゅうし</sup> 乳歯（<sup>は</sup> こどもの歯）と <sup>えいきゅうし</sup> 永久歯（<sup>は</sup> おとなの歯）の <sup>かず</sup> 数や、<sup>は</sup> 歯の高さ <sup>は</sup> など、<sup>ひとり</sup> 一人 <sup>ひとり</sup> ひとり <sup>こじんさ</sup> 個人差があります。 <sup>じぶん</sup> 自分の歯列 <sup>しれつ</sup> にあった <sup>は</sup> 歯のみがきかた <sup>かんが</sup> を考えてみましょう。



まずは、<sup>じぶん</sup> じぶんの <sup>は</sup> 歯 <sup>み</sup> を見てみよう！ <sup>え</sup> 絵にかいてみるのもいいね！  
【用意するもの】 <sup>は</sup> 歯ブラシ、<sup>てかがみ</sup> 手鏡、<sup>たわら</sup> タオル



ツルツルは、<sup>のこ</sup> みがき残 <sup>な</sup> しがないサインだよ！

<sup>のこ</sup> みがき残 <sup>おお</sup> しが多いのは…  
なんでここに、たまるんだろう。

でこぼこして、<sup>み</sup> みがき <sup>にく</sup> にくいそうだな。



<sup>せいちょうき</sup> 成長期の <sup>は</sup> 歯は、<sup>で</sup> だこぼこして <sup>み</sup> みがき <sup>にく</sup> にくいです。 <sup>のこ</sup> みがき残 <sup>し</sup> があると、<sup>むしば</sup> 虫歯 <sup>しにくえん</sup> や歯肉炎 <sup>なり</sup> になりますよ。  
<sup>じぶん</sup> 自分の <sup>は</sup> 歯 <sup>み</sup> を見て、<sup>とく</sup> とく <sup>によ</sup> によ <sup>ご</sup> ぐれて <sup>いる</sup> いる <sup>ところ</sup> ところは、<sup>ちから</sup> 力を <sup>かる</sup> 軽く <sup>い</sup> 入れて、<sup>いっほん</sup> 一本 <sup>ずつ</sup> ずつ <sup>こ</sup> 小さな <sup>み</sup> みに <sup>み</sup> みが <sup>く</sup> こ <sup>ち</sup> ち <sup>よ</sup> よ <sup>み</sup> みが <sup>き</sup> き <sup>を</sup> を <sup>し</sup> して <sup>み</sup> みて <sup>ね</sup> ね！

<sup>は</sup> 歯 <sup>かんさつ</sup> を <sup>し</sup> しっかり <sup>かんさつ</sup> 観察 <sup>して</sup> して 「<sup>どこ</sup> どこ <sup>を</sup> を <sup>ど</sup> どの <sup>よう</sup> よう <sup>に</sup> に <sup>み</sup> み <sup>が</sup> が <sup>く</sup> く か」、<sup>じぶん</sup> 自分の <sup>め</sup> め <sup>あ</sup> ても <sup>も</sup> も <sup>っ</sup> っ <sup>て</sup> て <sup>ち</sup> ち <sup>ゃ</sup> ゃ <sup>れ</sup> れ <sup>ん</sup> ん <sup>ジ</sup> ジ <sup>し</sup> して <sup>み</sup> みよう！

