

令和 4 年 5 月 吉日

PTA 会員様

横浜市立平沼小学校
校 長 寺岡 徹
PTA 会長 福元 美雪

歯ブラシの配付について ～6月4日「むし歯予防の日」～

日頃より PTA 活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、6月4日は「むし歯予防の日」です。児童の皆さんに歯と歯みがきの大切さを知っていただくために PTA 会費より歯ブラシを購入し配布いたしました。正しい歯みがきの仕方を身につけるよいきっかけにしていただきましたら幸いです。

6～12歳は、乳歯から永久歯に生え替わる大事な時期です。親子で歯みがきの方法をチェックし歯を健康に保っていただきたいと思います。

❖むし歯の直接の原因は歯垢（プラーク：歯の周りにつく白い汚れで、細菌の塊）です。予防の第一歩は毎日の歯みがきで歯垢を取り除くことです。歯みがきの基本と磨き方をご紹介します。

【歯みがきの基本】

☆歯ブラシは鉛筆持ち。

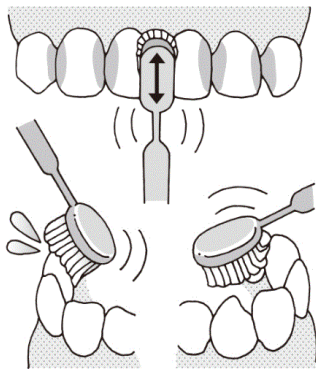
☆毛先を歯面にきちんと当てる。（特に歯と歯の間、歯と歯茎の境目を丁寧に）

☆小刻みに動かす。（5～10mmを目安に1～2本ずつ磨く）

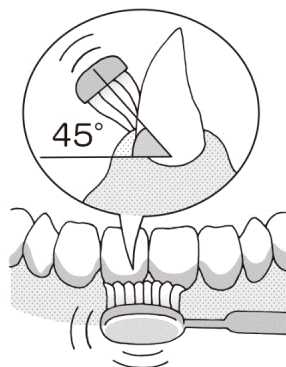
☆軽い力で磨く。（毛先が広がらない程度、鉛筆を持つくらいの力：150～200g）

☆食事の後、特に寝る前は丁寧に磨く。（むし歯菌は睡眠中に増殖します）

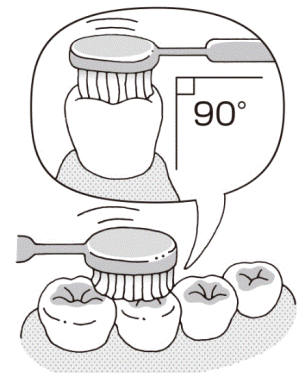
【磨き方】



歯と歯の間もしっかりと



歯ぐきに対して 45 度の角度
に毛先をあてる



奥歯は 90 度の角度で
背の低い歯も丁寧に