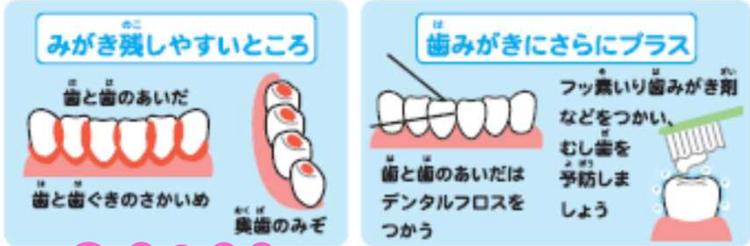


鳥取県デンタルプロフェッショナル派遣事業 【R2年度】  
**歯と口の健康づくり 中部圏域のモデル校**  
**琴浦町立聖郷小学校 倉吉市立北谷小学校**



**ポイント!**

- ★家庭で歯垢を染め出し恵みたり、きれいにみがけているかチェックしてみよう。
- ★歯ブラシは小さめのものを使用し、1ヶ月に1本は取りかえましょう。  
 (毛先が広がった歯ブラシは、歯垢を取る力がかなり弱まります)

せいごう  
**琴浦町立聖郷小学校**  
**むし歯予防コース (4年生)**

10月、11月  
**健康教育講演会 &  
 非常時の口腔ケア**



**2** 学校歯科医の国竹先生からみんなへアドバイス  
 ◆ 地震や災害で水が少ない時でも歯みがきをしよう。  
 ◆ お茶でのがいやウエットティッシュで歯や舌の汚れを取ろう。



**3** 水が少ししかない時の歯みがき (お茶でもよい)

**4** 紙でコップを作りました

歯みがきシートを使う様子

折り紙コップ出来たよ!

コップ、小物入れ、  
ごみ袋などに使えるよ  
折り方を覚えておくと便利!

出典：日本歯科医師会ホームページ

きただに  
**倉吉市立北谷小学校**  
**歯周病予防コース (5～6年生)**

10月、11月  
**歯みがき名人をめざそう**



**1** 学校歯科医の柴田先生に歯周病のことを教わりました

◆ 歯周病は、炎症によって歯の周りか及ける病気です。  
 ◆ 口の中の細菌(プラーク)が主な原因です。  
 ◆ 1日に1回はていねいに磨くようにしましょう。(特に寝る前が大事)

**2** 歯垢が残りやすい場所

**3** 歯科衛生士さんにみがき方を教わりました

**4** ワンタフトブラシ (ポイントみがき)

★毛先を小さい円を書くように動かす  
 ★力を入れすぎない  
 ★やわらかめのブラシでマッサージするように動かす

歯と歯の間は、  
デンタルフロスを使いましょう

歯と歯の間や境目  
 前歯のうらがわ  
 歯並びの  
よくないところ