

第1回 2002ねん7がつ号



予防歯科こどもクラブ通信



あつ~い夏がやってきました。

冷たいジュースを飲んで、冷たいアイスやかき氷ばかり食べていませんか？

7月の終わりになれば、夏休みがやってきます。

学校にいる間は、朝から帰ってくるまでの間、給食しか口にすることは無いけれど休み中、家にいるとついつい好きな時間に好きな物を好きなだけ食べてしまっってはいませんか？

食生活も生活習慣も乱れてしまうこんなときが虫歯菌の活動にはもってこいの時期です！！

正しい歯ミガキの仕方

まずはお子様自身で！その後お母さんが仕上げ磨きを！

- ・ 磨く場所を決めて、まずは子供が自分で磨ける所と磨けない所を見てあげてください。
- ・ 特に磨けない所は後でお母さんがしっかりと仕上げ磨きをしてあげましょう。

磨けていない所を鏡でみせながら次は自分で上手に磨けるように教えてあげるのも大切ですね！！



右上から左へ。
下におりたら
そのまま右へ。



クイズコーナー

この中の食べものを虫歯になりにくい物・なりやすい物にわけてみましょう。

あめ・ケーキ・ゼリー・炭酸飲料・ビスケット・いちご・りんご
チョコ・せんべい・ホットケーキ・野菜・ようかん

この券をお持ちの方全員にプレゼント



プレゼント
引換券

有効期限3ヶ月

* 歯ブラシの選び方のポイント*

子供が磨く用と仕上げ磨き用と2本用意して下さい。

子供用

- ・ブラシは子供の歯の2本分くらいの長さが良いでしょう。
- ・また柄の部分はやや幅が広めのものを使用してください。

仕上げ磨き用

- ・子供のものよりもやや毛の長さが短いものを選んでください。
- ・また柄の部分は奥歯までしっかり届くように子供用のものよりもやや長いものを使用して下さい。



歯ブラシは1ヶ月くらいでとりかえましょう！

* 仕上げ磨きのポイント*

仕上げ磨きは1日1回、夜にやってあげて下さい。

子供の頭をひざの上ののせて安定させてください。

鉛筆と同じ持ち方で軽くにぎると操作がスムーズです。

仕上げ磨きも順番を決めて磨き忘れのないようにしましょう。

歯ブラシを直角にあてて、軽くシャカシャカと磨きましょう。

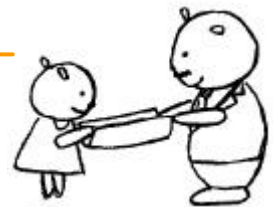
仕上げ磨きの後は食べないようにしましょう。



- * 毎日の積み重ねが大切です。子供とコミュニケーションをとる感覚でやってみてください。



良い歯の子の表彰式



表彰テーマ・・・4月・5月の定期検診で虫歯のなかった子

久野 史絵	堀口 彩佳	宮本 拓弥	宮本 佑利乃	岡戸 愛
石橋 沙織	大瀧 春菜	佐藤 仁美	阿知波 智生	佐藤 彰記
早川 礼音	澤田 涼司	水谷 公美	中嶋 麻有里	古賀 翼
栗秋 絵美	栗秋 奈緒	早川 明里	宮本 世利菜	徳野 景子
藤井 芹香	片浦 知也	片浦 幸也	松本 華緒里	重光 慎
近藤 葉月	近藤 芙美	紅林 拓真	中村 美音子	渡 直之
徳野 光慧	大瀧 徹士	佐藤 友香	渡 あずさ	岩波 薫
笹沢 啓介	笹沢 実央	藤田 佑奈	坂口 穂乃華	岩波 裕美
平松 沙季	伊藤 駿作	中川 雅也	中川 稜太	車 和
小川 太陽	早川 泰弘	吉田 尚弘	平松 由理	桑原 唯
田平 智晴	浅野 由子	松下 知貴	松下 紗弓	車 萌 坂口 寛和

表彰者には
記念品を
差し上げます

