



つづ は せいかつしゅうかん  
続けよう歯にいい生活習慣



しょくご は  
食後に歯みがき



よくかんで食べる



もの た すぎ  
あまい物を食べ過ぎない

ぜんき に行った しか けんしん から はんとし ほどたちました。今の口の中の健康状態はどうでしょうか？  
にゅうし (こどもの歯) から えいきゅうし (おとなの歯) に 生えかわりが おお しい時期です。むし歯はないか、歯ぐきは健康か、歯並びは大丈夫かなど口の中の健康状態を確認してみてください。今はまだ、感染症対策として給食後の歯みがきは行っていません。朝ごはんや夜ご飯の後の歯みがきをていねいに歯にいい生活習慣を続けましょう。定期的に、歯医者さんでみてもらうことも、歯にいい習慣ですね。



イエローカード(黄色い治療カード)配付しました!

しか けんしん けつか ば ちりょう ひつよう けつか ひと なか  
歯科検診の結果でむし歯の治療が必要という結果だった人の中で、まだ  
ちりょう お ひと はいふ  
治療が終わっていない人へ配付しています。むし歯はほうっておいても  
なお 治りません。早めに治療しましょう。

自分のツメをチェックしてみてね

正しい切り方は?

Q さて、私は誰?

私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって? いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。

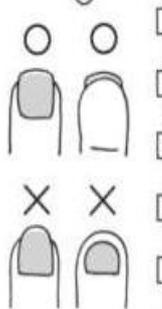
A 私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。2週間1回くらいの目安で切ってください。

O 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

X NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね



さいきん 最近、ツメによってケガをする人が目立ちました。友だちのツメが当たってケガをした人や伸びていたツメがひっかかってツメが割れてケガをした人など。手だけではなく、足のツメもチェックしてみてください。正解の切り方を参考に、安全な長さにしましょう。