



ほんたより



令和8年1月8日
福井市棗小中学校

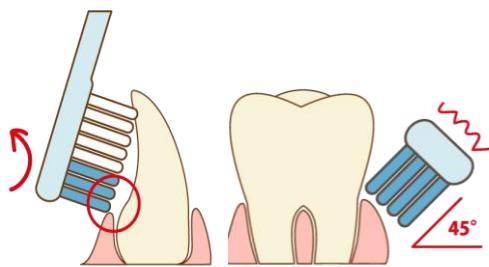
しんねんあ
新年明けましておめでとうございます。2026年が始まりました。棗のみなさんが
ことしひんきせいちょうおうえん
今年も元気に、すこやかに成長するよう応援しています。

しんねん は
新年はいい歯みがきから！



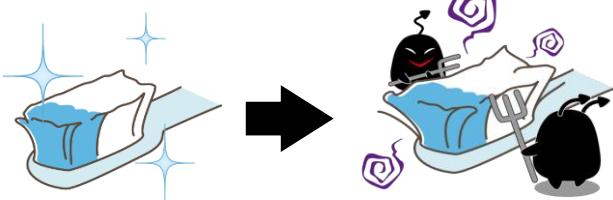
ポイント1

は
歯ブラシのわき、つま先、
つかわけさき
かかとを使い分け、毛先を
あ
きちんと当ててみがく。



は歯ブラシも新しくたら

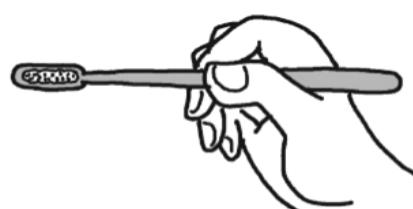
けさき ひら
毛先が開くとうまくみがけません。
ふる 古くなったら替えましょう！



歯科医院に行きましょう！

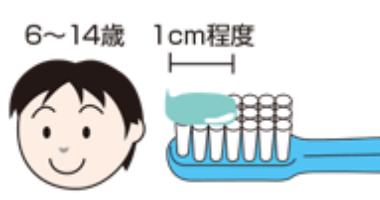
ポイント2

えんぴつ持ちをして、
かるちからはけさき
軽い力（歯ブラシの毛先が
ひろていどちから
広がらない程度の力）
でみがく。



そ じょうず つか
フッ素を上手に使おう

そ はいごう は ざい じょうず つか
フッ素配合歯みがき剤を上手に使いましょう。
そ は じょうぶ ば きん よわ
フッ素は歯を丈夫にしたり、むし歯菌を弱め



たりします。
ねる前の使用が
こうかつき
効果的です。

- 歯科検診で受診が必要といわれた人
- 痛みなどの症状がある人
- 自主的な定期検診、クリーニング、



大人になつたら毎年の歯科検診はあります！自分から歯科医院に行って、
検診やクリーニング、歯みがき指導をしてもらいましょう。