

ほけんだより



令和8年1月8日
福井市粟小中学校

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。粟のみなさんが今年も元気に、すこやかに成長するよう応援しています。

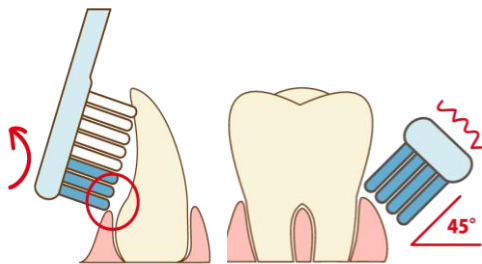
新年はいい歯みがきから！



新しい年の始め、普段の歯みがきを見直してみませんか？よりよい歯みがきで、今年も健康な歯と口を目指しましょう。

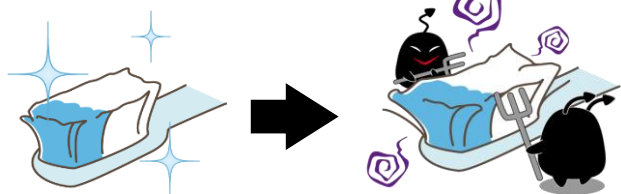
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



歯ブラシも新しく

毛先が開くとうまくみがけません。古くなったら替えましょう！



ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



フッ素を上手に使う

フッ素配合歯みがき剤を上手に使いましょう。フッ素は歯を丈夫にしたり、おし歯菌を弱め

6～14歳 1cm程度



たりします。

ねる前の使用が効果的です。

歯科医院に行きましょう！

- ・ 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、歯みがき指導



大人になったら毎年（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。