

ほけんだより



令和元年6月7日
第10号 保健室

はやくわりかたち 歯の役割と形 していますか？

せっし ～切歯～

やくわり
【役割】

はさみのように、^{しょうげ}上下の^は歯
で^た食べ物^{もの}をかみ^き切ります。

かたち
【形】

^{ひら}平べったい^{かたち}形で、^{うら}裏はへ
こんでいます。

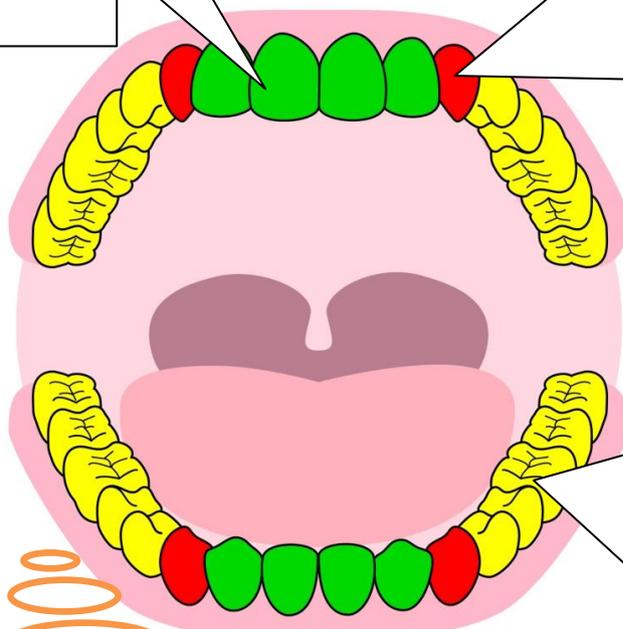
けんし ～犬歯～

やくわり
【役割】

^た食べ物^{もの}をちぎったり、
^ひ引き裂いたりします。

かたち
【形】

^{まえ}前から^{かぞ}数えて3つ^め目。
^{きば}牙のように^す鋭く
とがっています。



きゅうし ～臼歯～

やくわり
【役割】

^た食べ物^{もの}を^{こま}細かくすりつぶし
たり、^{くだ}かみ砕いたりします。

かたち
【形】

^あかみ合わせのところがごつ
ごつして、
^{みぞ}溝になっています。



^{にんげん}人間と同じで、^{おな}歯にも^は個性^{こせい}がいっぱい。
^{かがみ}鏡で見ながら、^{じぶん}自分だけのベストな
^{かた}みがき^み方を見つけましょう。

歯と口のけんこうを守るために

1. 正しいみがき方でいねいにみがこう

歯をみがく時のポイントは、【歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる】【小さく動かしてみがく】【軽い力でみがく】。



2. デンタルフロスを活用しよう

歯みがきだけでは、歯垢は6割しか落とせません。歯と歯の間に残っている歯垢を落とすには、デンタルフロスが欠かせません。



3. 定期的に歯医者さんに行こう

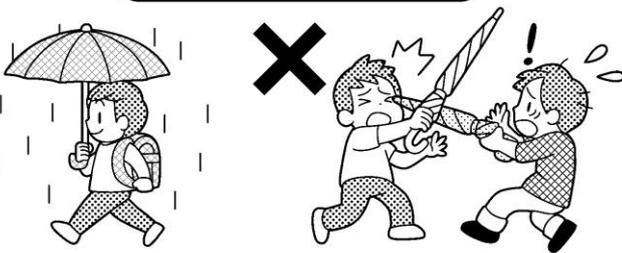
歯医者さんで、ちゃんとみがけているかチェックしてもらったり、みがき残しをとってもらったりしましょう。

雨の日の歩き方

雨の日は傘を差すので視界が狭くなります。また、雨の音によって音が聞こえにくくなることから、車に気づきにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。

梅雨入りに備えて、雨の日の歩き方をしっかり確認しておきましょう。

正しい傘の持ち方



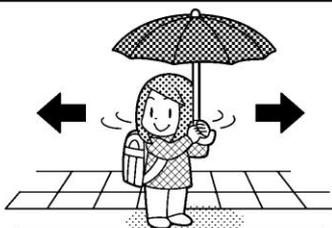
前がよく見えるように傘を持ちましょう。
傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって歩くのはやめましょう。

道路を渡るときは左右をしっかりと確認する

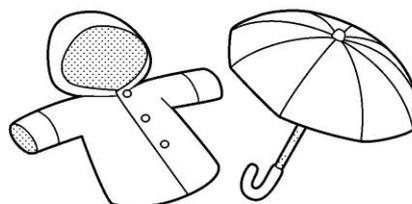


傘を高く上げるのは？

- * 周りが見やすくなる
- * 車からよく見える

傘を高く上げて、左右をしっかりと確認してから渡りましょう。

目立つ色のレイングッズを身につける



- * 目立つ色
- * 体のサイズに合ったもの

雨の日は薄暗いので、運転している人が気づきやすい色（黄色や白）の物を身につけるとよいでしょう。