



歯と口の健康啓発ポスター標語代表作品紹介

「あこがれの ほくのじじは はがきれい」

「^は歯みがきで えが^おに^じしん ^はきれいな歯

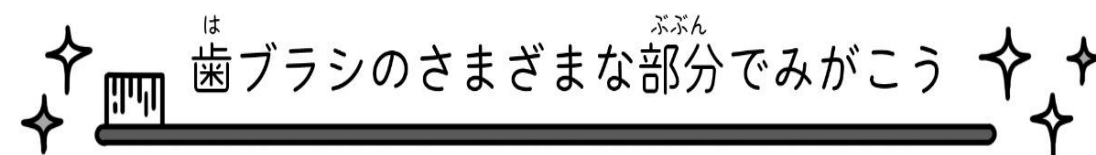
ほけんしつまえ けいじ 保健室前に掲示していますので、ぜひご覧ください



令和7年6月 春日部市立牛島小学校 保健室

学校歯科医の先生からアドバイス ～みんなの口の中の様子から～

- にゅうし おくば 乳歯の奥歯（D・E）のむし歯が目立つ。
ふだん 普段からみがく 習慣はある子が多いが、^みが^けて^いない^のではないか。
- ・おとなによる^{しあ}仕上げ^みが^きをぜひ続けて欲しい。
 - ・**デンタルフロスの併用**も効果的。乳歯と乳歯の隙間に食べ物や歯垢が入りやすい。（**デンタルフロスは子供の方がより効果がある。**）



おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防
3つのポイント



つけない

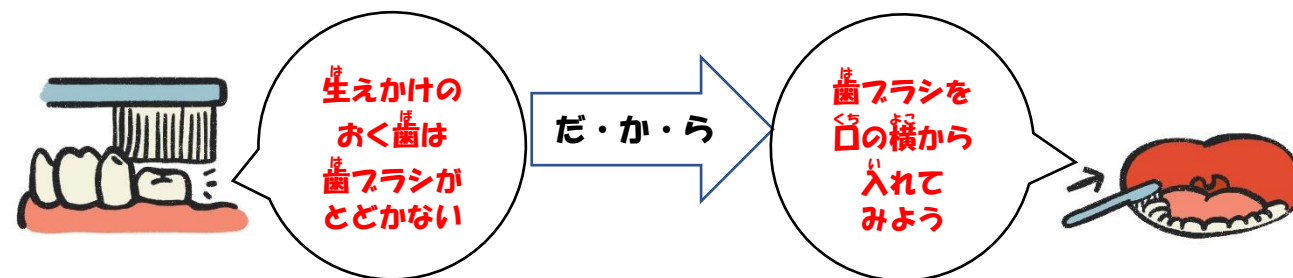
手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。



できているかな？ **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

