

# 歯みがき指導

(ばら・ゆり・さくらぐみ)



令和2年7月3日(金)

社会福祉法人となかいま研究会  
幼保連携型認定こども園 本妙寺こども園  
担当：坂口佳子

熊本市西区役所保健子ども課から歯科衛生士さんが来てくださり、虫歯予防の話を聞いて、歯の磨き方を教えてもらいました。



「オー」のお口で磨  
きましょう♪

今年から、コロナウイルス対策で、歯みがきの際のお口の型が「アー」から「オー」に変わりました。



## <歯ブラシの持ち方>

### こんにちわの持ち方



ブラシと向かいあいます



歯の場所によって磨き方や歯ブラシの持ち方を変えて磨くことを教えてもらいました。

### さようならの持ち方



ブラシの背と向かいあいます



### 歯ブラシの交換目安



新しい歯ブラシ



毛先が少し開いた歯ブラシ



毛先の開いた歯ブラシ

後ろから見て、毛先がバラバラになってきたら、交換してください。

うがいの練習もしました。



椅子やテーブルを使ってソーシャルディスタンスを守り、指導を受けました。



## 虫歯予防の3つの約束

1. すききらいせず よくかんでたべましょう
2. たべたらしっかり くちをむすんではみがきます よるはしあげみがき
3. おやつはじかんをきめて たべましょう

