

鳥取県デンタルプロフェッショナル派遣事業 【R2年度】  
**歯と口の健康づくり 中部圏域のモデル校**  
**琴浦町立聖郷小学校 倉吉市立北谷小学校**



鳥取県健康づくりシンボルキャラクター げんきトリピー

**ポイント!**

- ★家庭で歯垢を染め出し恵みたり、きれいにみがけているかチェックしてみよう。
- ★歯ブラシは小さめのものを使用し、1ヶ月に1本は取りかえましょう。  
 (毛先が広がった歯ブラシは、歯垢を取る力がかなり弱まります)

せいごう  
**琴浦町立聖郷小学校**  
**むし歯予防コース (4年生)**

10月、11月  
 健康教育講演会 &  
 非常時の口腔ケア

色々なグッズを使うことに  
 ふだんから慣れておこう



- 2 学校歯科医の国竹先生からみんなへアドバイス
  - ◆ 地震や災害で水が少ない時でも歯みがきをしよう。
  - ◆ お茶でのがいやウエットティッシュで歯や舌の汚れを取ろう。



3 水が少ししかない時の歯みがき (お茶でもよい)



4 紙でコップを作りました



きただに  
**倉吉市立北谷小学校**  
**歯周病予防コース (5~6年生)**

10月、11月  
 歯みがき名人をめざそう

2 歯垢が残りやすい場所



3 歯科衛生士さんにみがき方を教わりました



歯と歯の間は、  
 デンタルフロスを使いましょう

4 ワンタフトブラシ (ポイントみがき)

- ★毛先を小さい円を書くように動かす
- ★力を入れすぎない
- ★やわらかめのブラシでマッサージするように動かす

