

# ほしくみ

# 歯みがき指導がありました



歯科衛生士さんに来ていただき、  
歯ブラシの持ち方や歯の磨き方  
について分かりやすくお話して  
もらいました🌟



- ① こんにちはの持ち方（歯の表面を磨く）
- ② さようならの持ち方（歯の裏側を磨く）
- ③ ブクブクうがいで口の中のばい菌を流しましょう



仕上げ磨きは  
大人の方がしましょう！



## ～歯科衛生士さんのお話～

【口が空いている】

- ・風邪をひきやすい
- ・ふんばれない
- ・口内の汚れがこびりつきやすい

【口を閉じている】

- ・口内が潤い、踏ん張れるようになる
- ・集中力が高まる



手持ち鏡を使って、赤く染まった所を一生懸命  
磨きました！



お部屋に戻り、歯垢染色液を使用して汚れの  
チェックをしました💡



最後はみんなで拍手👏

ピカピカの歯になりました🌟

