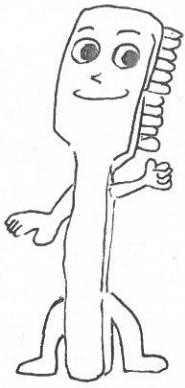


歯ブラシを 使いこなそう



奥歯の奥側
まで、歯ブラシを
いれてみがく

前歯のうら側は、
歯ブラシの「かた」を使う

奥歯のみぞは
歯ブラシの「面」を
あてるようにして
みがく

前歯は、歯ブラシの「面」

をあてるようにして、

歯と歯の間は、歯ブラシを

たてにしてみがく

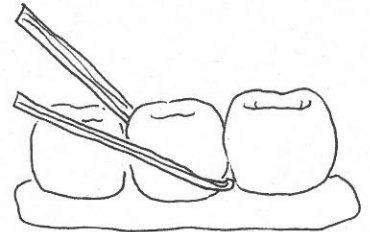
奥歯のみぞは
奥歯の「横面」にも
ある。

歯と歯ぐきの境目は
歯ブラシの角度を45度にしてみがく

80歳になっても
自分の歯を20本
以上をむ。



デンタルフロスや歯間
ブラシを使うと、ハブラシでは
届かない食べかすもきれいに
とりのぞけます。



今後の健診日程

11月26日(木) 職業学科

マラソン大会前内科検診

1月14日(木) 普通科

マラソン大会前内科検診

※ マラソン大会前は、しっかり

体調を整え、当日に本領

発揮できるようにしましょう。

保冷剤のご寄付を
お願いします。

保健室では、ぬんごや打僕などの
けがをしてしまった際に保冷剤を使用
しています。

ご家庭に、アイスやケーキなどを買った
時についてくる小さめの保冷剤
がありましたら、ご寄付頂けると
助かります。