

正しい歯みがきの方法

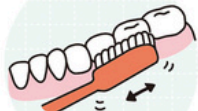
正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。

朝食後の歯みがき について



みなさん、お昼ご飯のあとに、歯みがきはしていますか？ 新型コロナウイルスが流行していたころは、控えていた歯みがきですが、きれいな歯を保つために、積極的に歯みがきをしていきましょう。左に、正しい歯みがきの方法をのせています。参考にしてください。

かがみを見ながらみがくと、より効果的です！



冷えに注意！

体が冷えると、頭痛や腹痛、肩こりなど体調不良につながります。これからの時期、寒くなりますが、右のポイントを参考にして冷えを改善し、元気に過ごせるといいですね。

冷え改善のポイント

- 3つの『首』を温める。
(首、手首、足首)
- 足首がかくれるぐらいのくつ下やタイツをはく。
- 肌着を着るなど、上手に重ね着をする。
- カイロを使う。
(ただし、直接肌に貼らない。低温やけどに注意！)
- お風呂にゆっくりつかる。
- 朝食をとる。また、温かい飲み物を飲む。
(スープ、お茶、白湯など)

お知らせ

◆11月13日(水) 検尿予備日 ←まだの人は、提出しましょう！

