



今月のワンポイント～歯磨きで健康を維持しよう～ ②手順とポイント クイズ

問 題

1. ぶくぶくうがい

Q:うまくすすげず口内に食べかすが残る時は?
A.頭を振る B.歯ブラシで取り除く

2. 義歯を外して洗浄する

Q1:ブラシは…… A.硬め B.軟らかめ
Q2:歯磨き粉は… A.つける B.つけない

3. 自歯を磨く

Q1:歯ブラシは
A.濡らす B.濡らさない
Q2:歯磨き粉の量は?
A.少し B.たくさん
Q3:磨き方は?
A.軽く小さく B.強く大きく
Q4:磨き残しを防ぐコツは?
A.時間をかける B.順番を決める



4. 口腔内全体の洗浄(上顎・頬裏・歯茎・舌)

Q:舌ブラシの使い方は?
A.奥から前へ掻き出す B.往復させる

5. ぶくぶくうがい (歯磨き粉を洗い流す)

6. 道具の洗浄

歯ブラシに残った食べかす・歯磨き粉を洗い流す
Q:歯ブラシの水気は?
A.少し残しておく B.拭きとって乾かす

解 答 と 解 説

1. ぶくぶくうがい

B.歯ブラシで取り除く

2. 義歯を外して洗浄する

Q1:A.硬め
義歯は硬めのブラシでしっかりこすって汚れを落とします。

Q2:B.つけない

歯磨き粉には研磨剤が含まれおり、義歯に傷がつくおそれがあるので控えます。就寝前にははずして、洗浄剤につけましょう。

3. 自歯を磨く

Q1:B.濡らさない/Q2:A.少し

濡らして歯磨き粉をたくさんつけると、泡立ち過ぎてていねいに磨きにくくなります。

Q3:A.軽く小さく/Q4:B.順番を決める

1本ずつ磨くつもりで細かく動かすのがコツ。難しい場合は電動ブラシも活用しましょう。外側→噛み合わせ→裏側の順に、奥から前へ、など磨く順を決めるとよいです。

4. 口腔内全体の洗浄

A.奥から前へ掻き出す

歯ブラシを代用する場合は、ブラシを寝かせて、軽くやさしく、すすぎながら汚れを取ります。

6. 道具の洗浄

B.拭き取って乾かす

汚れや水気が残っているとカビの原因に！食べかすは取り除き、水気はよく切りましょう。



今月の『脳楽習』 ～「どっちですか？春」より～

はる かい
春の貝はどっち？

① あさり



② かき



～ 発音練習 ～

9. 俳句で発音練習

はる うみ
「春の海 ひねもす のたり のたりかな」

やまじ なに ぐさ
「山路きて 何やらゆかし すみれ草」

こ しち こ よ
五・七・五のリズムで読みましょう