

これからが危険です!!

食中毒



石けんを
手洗いを!

賞味期限の確認
調理の仕方...

しっかりと
予防対策!



保健委員 3-2 中本

毎月1回歯ブラシ交換



★ 歯ブラシ交換の目安

- ブラシの毛先が開いている
- 1ヵ月以上使っている

★ なぜ交換が必要?

使っているうちに、ブラシ部分がへたって、汚れを十分に落とせなくなるからです。へたった歯ブラシでは、無意識に力が入り、歯ぐきを傷つけることもあります。

毛先が開いていなくても、1ヵ月を目安に交換しましょう。

★ みかき方をチェック

1ヵ月も経たないうちに、毛先が開く人は、力が入りすぎている可能性が。軽い力でみがくよう、ブラッシングを見直しましょう。

歯みかき、ココに集中!



保健委員 1-2 尾高

