ほけんだより 11月

令和8年 11月 1日
No.10 保健室

１１月になり、すっかり秋らしくなってきましたね。 11月8日は、「いい（11）歯（8）の日」です。 皆さんは、毎日の食事のあと、しっかり歯ブラシを使えているでしょうか。 実りの秋のおいしい食べ物を味わうためにも、歯はとても大切です。 今日から自分の「歯の健康」について、一緒に考えてみましょう！歯みがきをおろそかにしていると、むし歯や歯ぐきの病気の原因になってしまいます。 正しいみがき方を身につけて、一生使う大切な歯を自分自身でしっかり守っていきましょう。

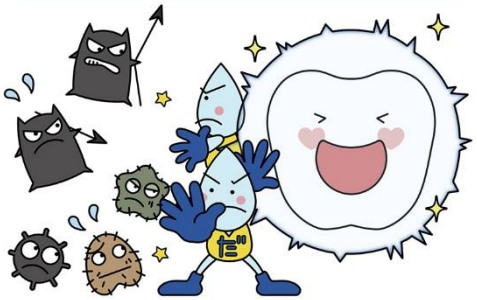
カミングサンマル チャレンジ！噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



気になることがあったら



歯科医院へ！

唾液は口のガードマン



あごや口まわりの筋肉の発達



きれいな歯ならび



豊かな表情

満腹感じて 肥満予防



おなか いっぱいに なってきたかも！？

食べたら歯みがき！

温かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートってサイコー♪ですよね。では、甘い物や食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは？そう、歯みがきです。

どうして、「食べたらみがく」が大切なのでしょうか。食後、口の中に残った食べかすなどの汚れはむしば菌のエサになり、酸を作って歯を溶かします。食後すぐに歯をみがくと、汚れが落ちやすいため、むし歯の予防に役立つのです。「食べたらみがく」を続けましょう。

