



11月8日は「いい歯の日」

~『お口の川柳』入賞おめでとう!!~



^{tt} 歯のあいだ デンタルフロス 役にたつ

ah はば かずひろ **4年 羽場 主洸**

夏休みの宿題でがんばった「お口の川柳」の審査があり、4年生の羽場主洸くんの作品が入賞しました。また、応募した全員に、参加賞があります。

むし歯のちりょうは済んでいますか?

4別に歯科健診を行ってから、学年が経ちました。むし歯があった人には、ちりょうのおすすめを出しています。むし歯がないと言われた人や、むし歯のちりょうが終わった人も、その後むし歯になっていることもあります。むし歯がある場合はちりょうをしてもらい、むし歯がない場合も定期的に歯医者さんに行って、歯のチェックやクリーニングをしてもらうと、健康なお旨で過ごすことができますよ。



インフルエンザを予防しよう

世んごう 前号のほけんだよりでもお知らせしましたが、県内の学校ではインフルエンザの がっきゅうへいさ、はじ 学級閉鎖が始まっています。インフルエンザの予防をして、11月も元気に過ごし ましょう。

~インフルエンザの予防法~

- ょぼうせっしゅ う う 防接種を受ける
- ^{てあら} ◆手洗いをする
- ◆人混みに行かない
- きそくただけいせいかつ・規則正しい生活をおくる(食事・運動・睡眠)

ぜゅのあの子のヒミツょ…

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた

Aさん。どんなヒミツがあるのかな?

飲み物は?

お水かお茶を よく飲んでいるよ 歯みがきは?

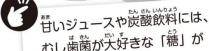
ごはんを食べたら いつもみがいているよ。 特に寝る前は

しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている 「歯垢」は、食養のていねいな歯み がきで落とすことができます。

寝る前の歯みがきが特に大切です。



むし歯菌が大好きな「糖」が たくさん入っています。

おやつは?

ぜいものは少ししか 食べないよ。 食べる時間は 3時に決めているよ かむ回数は?

ひとくち30回以上 かむようにしているよ





むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に 「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。 おやつをダラダラ食べているとこの中がすっと 「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるか もしれません。

よくかむと、 「だ蔆」 がたくさん出る ようになります。

だ液は、食べカスを洗い流したり歯を とかす [酸] を望むして、むし歯にな るのを防いでくれます。