

ほけんだより



令和元年11月1日
第20号 保健室

がつようか は ひ
11月8日は「いい歯の日」

～『お口の川柳』入賞おめでとう!!～



は 歯のあいだ デンタルフロス やく 役にたつ

ねん は ば かずひろ
4年 羽場 主洗

なつやす しゅくだい くち せんりゅう しんさ ねんせい は ば かずひろ
夏休みの宿題でがんばった「お口の川柳」の審査があり、4年生の羽場主洗く
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。

ば 歯のちりょうは す 済んでいますか？

がつ し か けんしん おこな はんとし た は ば ひと
4月に歯科健診を行ってから、半年が経ちました。むし歯があった人には、ちり
ょうのおすすりめを出しています。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おうと、健康なお口で過ごすことができますよ。

はいしゃ
歯医者さんに行こう！



インフルエンザを予防しよう

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～

- ◆ 予防接種を受ける
- ◆ 手洗いをする
- ◆ 人混みに行かない
- ◆ 規則正しい生活をおくる（食事・運動・睡眠）

むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

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、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。



甘いジュースや炭酸飲料には、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？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつかって、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口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数は？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」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」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。