



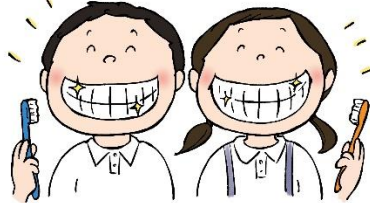
ほけんだより

17号

令和2年11月1日

保健室

寒さが増すごとに冬が近づいてきています。これからの時期は、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザが流行してくるので、今からしっかりカゼ予防をして、カゼに負けない体をつくっておきましょう！



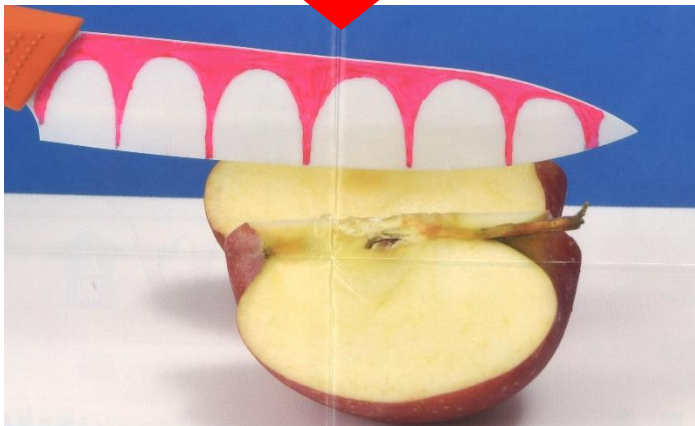
がっ か は ひ
11月8日は「いい歯の日」

～おやつに食べるものや食べ方を見直してみよう！～



ナイフを歯に見立てて実験!

リンゴを切ってみると…。



ケーキを切ってみると…。



ケーキなどのやわらかく、べたついたおやつを食べると、歯についてしまい、その中にふくまれる砂糖とともに「よごれ」として、そのまま歯に残って、むし歯の原因になります。

おやつを食べる時に気をつける事

① あまーいおやつばかりを食べないようにしよう！

【おにぎりや果物などおすすめです。】

② 決まった時間に食べよう！

【ダラダラ食べるとむし歯になりやすくなります。】

③ ご飯の前や寝る前は食べないようにしよう！

【お腹いっぱいでご飯が食べられなくなります。】

④ 食べた後歯みがきをしよう！

【食べかす（よごれ）をしっかりととしましょう。】



しかけんしん やく かげつ
歯科検診から約4ヶ月たちました。
いま あなたの口の 中の様子は とうでしようか？



- むし歯の治療は終わりましたか？
- 新しくむし歯になった歯はありませんか？
- 痛む所はありませんか？
- 毎日ていねいに歯をみがいていますか？

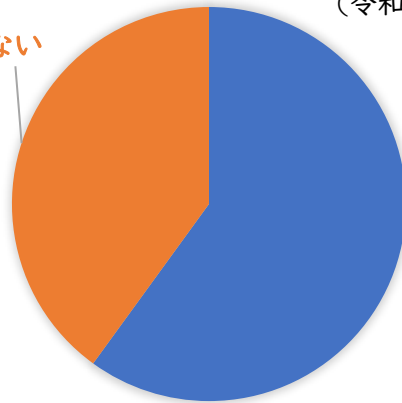
もしも、痛い所があったら早めに歯科医に行き、見てもらいましょう。
ていきけんしん わす
定期検診も忘れずに！

めざせ！ 治療率100%

(令和2年11月1日現在)



ちりょう
まだ治療をしていない
40%



ちりょう かんりょう
治療を完了した
60%



むし歯は悪化すればするほど、治療にかかる時間も費用も増加します。自覚症状がなくても、早めに治療する事をお勧めします。(未治療の方には『治療のおすすめ』をお渡します。)

ありがとうございます！

神石高原町歯科衛生連絡協議会様より『歯ブラシ』『シール』をいただきました。
ご家庭で歯みがきの習慣づけとしてご活用ください。



眼科健診のお知らせ

にちじ がつ にち もく
日時 11月26日(木) 14:00

今年度、最後の健診です。

眼科検診を受けるにあたり、何か心配な事がありましたら
お知らせください。

