

～おうちのひとといっしょによみましょう～

11月になり、朝の気温が下がり、冬が目前に来ていることが感じられますね。今年
は感染症対策で、教室の換気を行うため、教室も寒いと思います。教室内でもあ
たたかく過ごせるように、服装を工夫して登校しましょう。教室によっては、晴れて
日差しが強い日など、まだまだ暑くなることもあります。脱いだり着たりして調節が
できるものがよいでしょう。

令和2年11月9日
新宮北小学校
保健室

ほけんだより11月

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1 ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2 甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

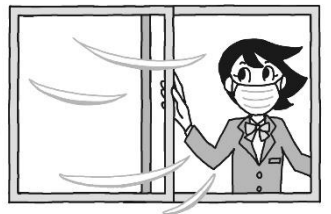
ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3 寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なく
なるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増
えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にていねいに



11月25日に学校の歯科検診が予定されています。
11月8日の「いい歯の日」にちなんで、保健室前の掲示物も歯につ
いての掲示物に保健委員会で作りかえました。
この機会に自分の口の中についてチェックしてみましょう。
掲示物も見にきてくださいね。



◆みがき残していませんか？ここは**要注意！**



- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 前歯の裏側
- 奥歯の「みぞ」
- 歯並びの凸凹
- 奥歯の後ろ