ほけんだより

大阪狭山市立北小学校
保健室
2022年(令和4年)11月8日(火)

10月末から、とても寒くなってきましたね。そろそろ風邪ひきの人も増えてきて少し心配です。夜は早く寝てエネルギーを充電し、「早寝早起き朝ごはん」で元気な毎日をすごしましょう。そして、6年生は今週の金曜日～土曜日に修学旅行です。体調を整え、ベストコンディションで伊勢志摩を楽しみましょうね！！

今日

11月8日は「いい歯の日」

１１月は、１１を「いい」と読んで、いろいろな日がありますが、今日11月8日は、８を「歯」と読んで「いい歯の日」です。みんなの歯は「いい歯」かな？

また、来月１２月２日に、4･6年生は「歯科保健指導」があります。歯科衛生士さんによる指導を受けます。今年度も歯みがきの実習はできませんが、事前に自分でチェックしてもらうようワークシートを渡します。ちゃんと歯みがきができているか、みがき残しはどの歯か、しっかりチェックしてくださいね。

今年度も歯科校医の中村先生から、また歯ブラシをいただきましたので、歯科指導の時に配ります。自分がいつも使っている歯ブラシと、どこが違うかしっかり観察してください。そして、自分の口に合う歯ブラシをみつけてくださいね。

人生100年の時代です！
一生自分の歯で食べたいね～！！

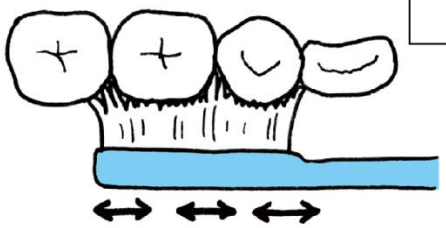
歯の標語コンクール入賞！

夏休み前に、保健委員全員で「歯・口の健康啓発標語コンクール」に応募しました。その中で、５年１組の西田陽音さんの標語「しっかりかんで　笑顔かがやくきれいな歯」が「大阪府学校歯科医賞」に選ばれました！12月1日に「大阪府歯科医師会館」で表彰していただきます。とてもステキな標語なので、保健室前にも掲示しますね。そして、みんな「笑顔かがやく、きれいな歯」になりますように！

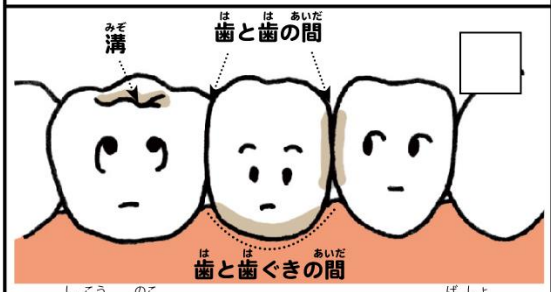
ちゃんとみがけているかな？

歯みがきチェック

歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。



2～3本ずつこきざみに、横に動かしてみがいている。



歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。

歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシの先に少量つけて仕上げにしている。

１日に１回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている。

定期的に歯医者さんで点検してもらっている。

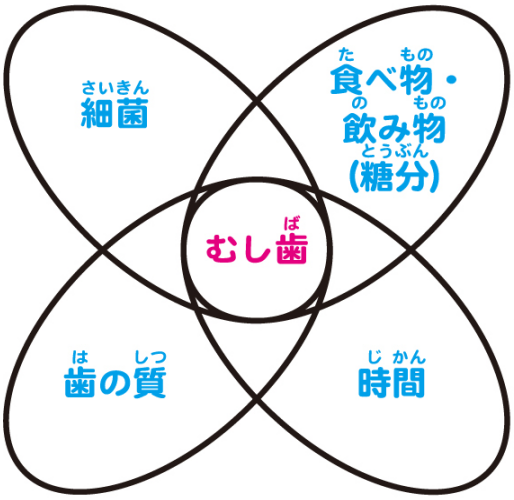
むし歯は生活習慣病

歯みがきだけじゃふせげない

むし歯は「細菌」「食べ物・飲み物（糖分）」「歯の質」「時間」の４つが原因となって起こります。この内ひとつでも当てはまるとむし歯になるので、歯をみがくだけでは不十分なのです。

歯みがきをして細菌のすみかになる歯垢は、確実に取り除こう。

砂糖の多い食べ物や飲み物はむし歯菌の大好物。とりすぎないように注意しよう。



フッ素入りの歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすることができるよ。歯医者さんではフッ素を塗ってもらえるよ。

食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。だらだら食い、だらだら飲みをせず、食べたらすぐ歯みがきしよう。