

ほけんだより

大阪狭山市立北小学校
保健室
2020年11月6日(金)

11月になってすごく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、再来週の火曜日～水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にしましょうね！！

11月8日は「心歯の日」

来週の11月12日に、「歯科検診」があります。今年度は、こんなに遅くなってしまいましたが、ようやく歯や歯肉の状態をチェックしていただけますよ。みんなちゃんと家で歯みがきをしていますか？むし歯は大丈夫かな？しっかりチェックしていただくために、今日からいつも以上にきれいに歯みがきをしましょうね。また、今年度も歯科校医の中村先生から、歯ブラシをいただきましたので、歯科検診の前日に配ります。ぜひ、その歯ブラシでしっかり歯をみがいて、きれいな歯で、歯科検診を受けてください。検診の結果は、全員に渡しますのでお楽しみに！

しっかりかむといいこといっぱい

むし歯予防！ かむことにより「だ液」が多く分泌されます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。



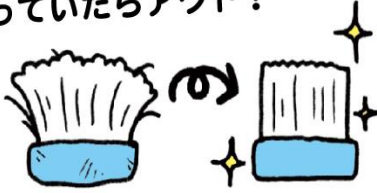
おうちのかたへ

「歯科検診 事前問診票」を配りますので、来週の11月11日(水)までにご記入の上、担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。

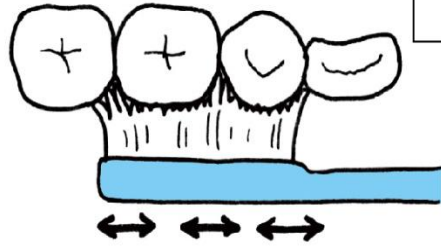
ちゃんとみが
けているかな？

は 歯みがきチェック

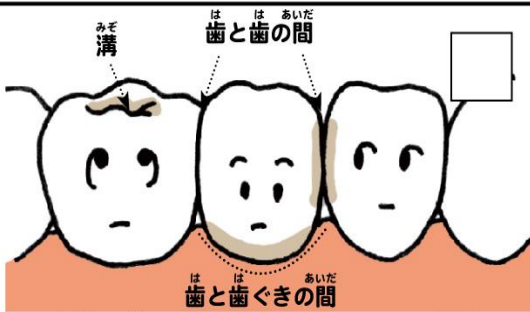
けさき
毛先がふぞろい
なっていたらアウト！



は
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。



しこうのこ
歯垢が残りやすく、みがきにくい場所も
みがけている。



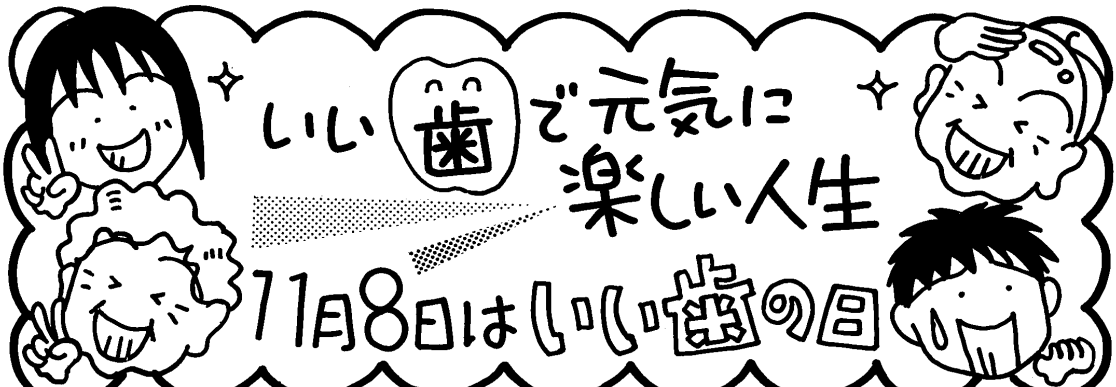
は
歯みがき剤は、ひとつおりみがいた後、歯ブラシ
の先に少量つけて仕上げにしている。



1日に1回は鏡を見ながら、ていねいに
みがいている。



定期的には歯医者さんで点検してもらっている。



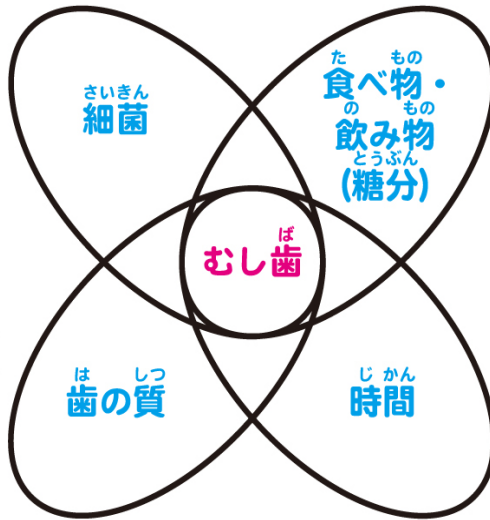
むし歯は生活習慣病

は 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。だから食べ、だから飲みをせず、食べたらすぐ歯みがきしよう。

