

ほいやんだより 11月

2020. 11. / 上宇部小保健室

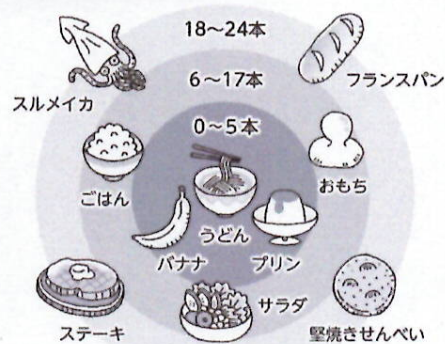
昔から11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月とされてきました。
 食事を楽しむためには健康な歯が必要です!!
 毎日の習慣を見直し、歯を大切にしましょう!!



○ 11月8日は、いい歯の日です!
 どうして歯が大切なのか考えてみましょう!

自分の歯を大切にできていますか?

食べるために必要な歯の本数



80歳で20本以上自分の歯を残そうという
 8020運動を知っていますか? 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

保護者の方へ

○ 持久走大会の練習がはじまります。
 走ったあとに、汗をふくタオルや水分補給のための水筒のご準備をお願いします。
 また、たくさん運動をした日はしっかり食事をとり、早めに眠るようお願いをします。



○ 毎日の習慣を見直してみましょう!!

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大切!

○ 11月は眼科検診があります。

○ 当日は髪の毛が目にかからないようにしましょう。

眼科検診	
11/5	1, 3, 5年生
11/19	2, 4, 6年生