

ほいさん祭り 11月

令和4年11月1日(火)
系満市立高嶺小学校 保健室



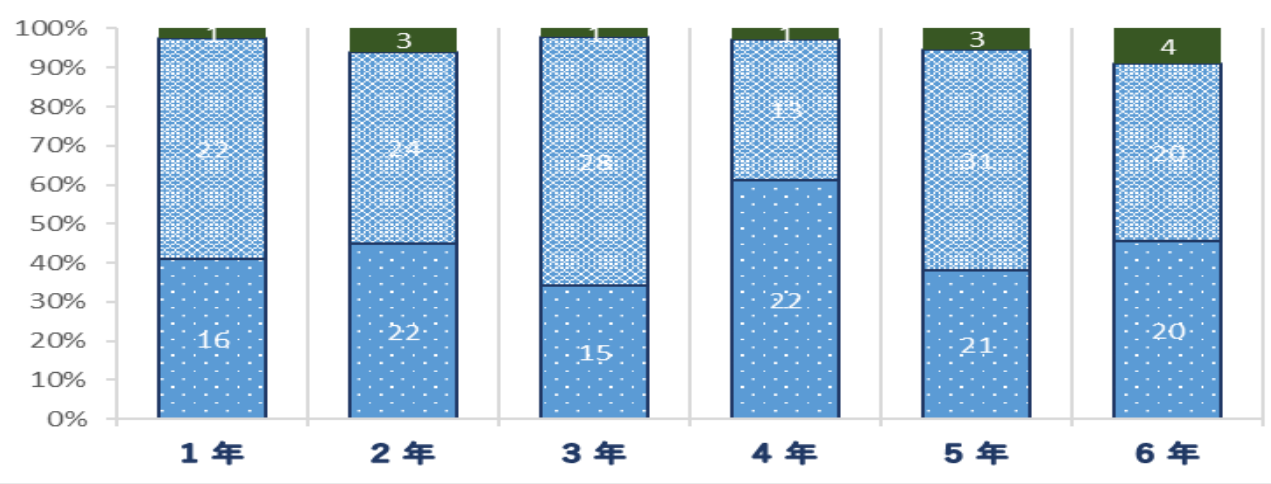
11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔から人々が大切にしていました。食事を楽しみおいしく食べるために必要なのは、健康な歯です。

みなさんは、自分の歯を守るためにどんなことをしていますか？自分自身の普段の生活をふり返ってみてくださいね。



高嶺小みんなの歯の健康のようす

■ むし歯あり ■ むし歯なし治療完了 ■ 歯科検診未受診



高嶺小の約4割のみなさんにむし歯がありました。特に低学年は子どもの歯から大人の歯に変わるからと、むし歯をそのままにいませんか？子どもの歯のむし歯を、そのままにしておくと、これから生えかわる大人の歯にも悪い影響を与えます。

子どもの歯のむし歯も大人の歯のむし歯も、そのままにせず、歯科を受診しましょう。



まだ治療を始めていない子は、これからむし歯の治療を始めてください。
むし歯の治療途中の子、頑張ってみし歯の治療を続けてください。
むし歯の治療が終わったら、「治療報告書」を担当の先生または保健室まで提出してくださいね。「むし歯なし」「治療完了賞」の表彰をします

健康な歯のために、しっかり歯みがきのポイント

<p>食べたらずぐに3分間はみがく</p>	<p>鏡を見ながら、一本一本しっかりみがく</p>	<p>歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、小刻みに動かす</p>	<p>歯と歯の間は毛先でよごれをかき出すように</p>
-----------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------------

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。時間を量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

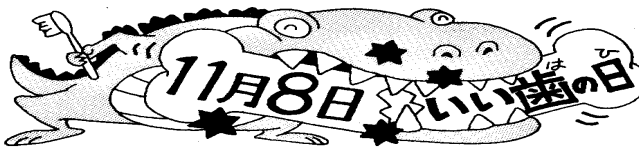
CASE 3

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



1週間チャレンジしてみよう

歯みがきカレンダー

朝・昼・夜 みがけたら色をぬろう



--	--	--	--	--	--	--	--

あさ



ひる



よる

