

# ほいさん祭り 11月

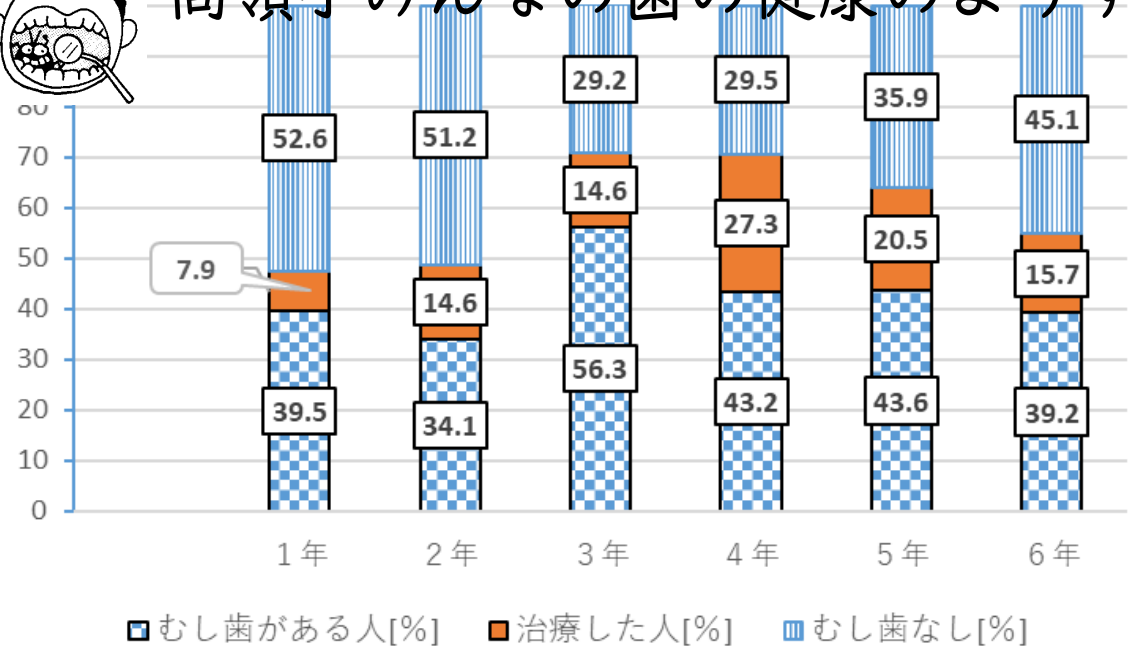
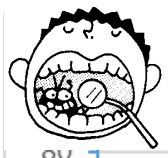
令和5年11月6日(月)  
系満市立高嶺小学校 保健室



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



一、二年生は、むし歯なしの児童が多いです。

3年生、4年生のみなさん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していますか？子どもの歯のむし歯を、そのままにしておくと、せっかく生えた大人の歯もすぐむし歯になってしまいます。また、歯みがきは、やってますか？仕上げ磨きもまだまだ必要です。むし歯の数を増やさない、むし歯にならないよう定期的に歯医者さんへ行きましょう。



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、頑張ってみてむ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」を担任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

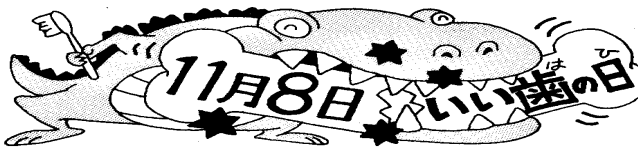
## CASE 3

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



1週間チャレンジしてみよう

みがいたらカレンダーに色ぬりしてみよう

## 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

