

ほけんだより 11月

保健室からのお知らせ

臨時歯科健診の結果を配布しました。早速歯科医院に行ってくれた生徒もいます。ぜひ早めに受診してください。



11月になり、月日が経つのがとても早く感じられます。日が暮れるのも早くなり完全下校の17時はもう真っ暗です。登下校時の自転車でのけがが少し目立っています。下校も慌てずに十分気をつけて帰宅しましょう。11月8日は、「いい歯」の日です。来週、保健委員会では、歯みがき調べを実施します。給食後の歯みがきが全員実施できるように、歯ブラシとコップの準備をお願いします。

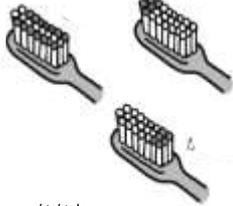
歯周病を防ごう!

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんとみがく。

わき

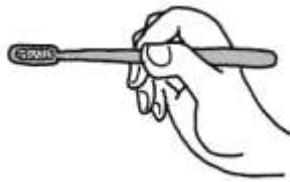


かかと

つま先

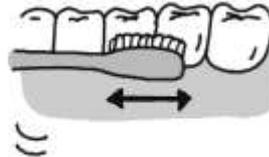
ポイント2

鉛筆持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさなくて、歯1~2本ずつ小刻みにみがく。



《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンクの色
- 三角形に見える
- 引き締まっていた硬い

《歯周病がも》



歯肉は

- 赤、白、黄色をしている
- 歯が動くように揺れている
- 歯と歯肉の間にプツプツがある

むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいむし歯予防 いっぱい肥満予防 いっぱい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって