

保健室からのお知らせ

歯科健診が終了しました。全員に通知が配布されます。治療が必要な場合は、病院を受診してください。歯石は歯医者さんできれいに除去してもらいましょう。



ほいやんだより 11月



無事にすべての健康診断が終了しました。アンケートなどのご協力ありがとうございました。例年になくスムーズな検診ができたのも、保健委員さんをはじめ、みなさんの協力があったのことに感じています。来年度もぜひ、スムーズな検診にご協力をお願いします。



「ゆっくりよくかんで食べるので 食べすぎを防ぐ」



味覚が発達



だ液がたくさん出るので むし歯予防に



消化吸収を助け 胃腸の働きが活発に

まだまだあるよ いいこといっぱい

脳の発達 がん予防

集中力アップ など

食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。実は重要なのです。

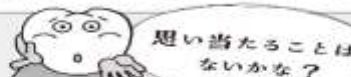
皆さんは自分の歯を守るためにどんなことをしていますか？

歯科校医の鈴木先生から、歯は**みがいている**けど実は「**きれいにみがけていない**」生徒が多いとご指摘をいただきました。もう一度自分の歯みがきの方法を再確認してみましょう。



自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は...

むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...



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るのです。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。

食べるために必要な歯の本数



寒くても 水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるケケンがあるのです。なぜなら...

理由 その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2

夏よりものが冷えていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ