

# ほけんだより 11月

保健室からのお知らせ



爪は大丈夫?



だんだんと日が短くなり、冬が近づくのが感じられます。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しの下で、学年体育祭ができるといいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調整して、体調を崩さないようにしましょう。

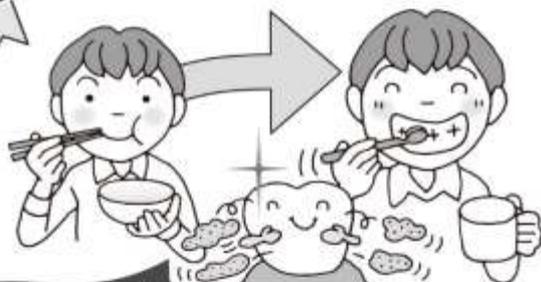
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。