



令和4年11月
西郷小学校
保健室

だんだん肌寒くなってきました。体調管理はしっかりできていますか？寒くて風邪をひいている人も多くなりました。規則正しい生活を心がけて11月も元気に過ごしてくださいね。
寒くなってくると、どうしても肩に力が入って丸くなってしまいます。正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。

11月の保健目標
歯を大切にしよう
体によい食べ方をしよう

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯や歯みがきについて見直してみましょう。
マスクをつけての生活ですが、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保ちましょう。

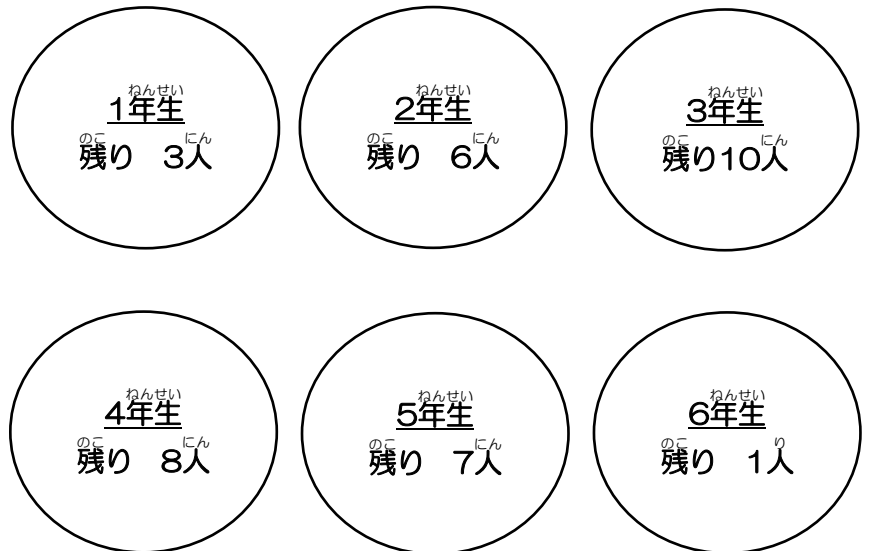
歯科検診が終わり、4か月が経ちました。歯の治療は済みましたか？むし歯や歯石沈着は治療しない限り自然に治ることはありません。痛くなってからでは遅いので早めの受診をお勧めします。

目指せ！歯科未治療者0人

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前 必ず歯みがきしましょう
- 痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう



まだ受診されていない家庭で受診勧告書を無くされた方は再発行することができます。担任または保健室まで連絡をお願いします。

むし歯のQ&A

- Q. どうしてむし歯になるのかな？
- A. むし歯は虫がつくるものではありません。歯の質、砂糖などの糖質、細菌この3つが重なってむし歯になります。しっかり歯みがきを行っていても、歯垢が残っていて細菌が増えたらむし歯になる可能性が高くなります。
- Q. むし歯って痛い？
- A. 初期のむし歯では痛みを感じないこともあります。進行すれば、食べ物を食べたときや飲んだときに痛みを感じることも多くなります。
- Q. むし歯になりやすい人ってどんな人？
- A. 歯みがきをしない人やあまい物をたくさん食べる人がなりやすいです。
- Q. むし歯になるとなぜ治療しないといけないの？
- A. 治療をしなければどんどんひどくなって最後には歯の大部分を失うことになってしまいます。むし歯がとてもしばい場合は他の病気を引き起こす原因にもつながります。

あるなしクイズ

ある に共通するのは？

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」

ポケット 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周

ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…。



石 歯垢が石のように硬くなったものが歯石。

放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



寿命 歯の平均寿命は約50～65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。



やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。

歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの正しいポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ 歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1～2本ずつみがきましょう。



はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい 水気が残ったままになっていませんか？ しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。

