



あさばん ひ
朝晩は冷えるようになり、いよいよ秋の深まりを感じる季節になりました。

ひる きおんさ おお
昼との気温差も大きく、かぜをひいてお休みをする人も増えています。

てあら まど かんき きそく ただ せいかつ びょうき ま げんき
手洗い、窓あけ(換気)、規則正しい生活をして、病気に負けない元気な体を作りましょう。



11月8日は、いい歯の日です。みなさんのお口はどうでしょうか？

むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ

甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」が
たくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に
「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかも
しれません。

歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ

むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のていねいな歯みが
がきで落とすことができます。
寝ている間にむし歯菌が増えるので、
寝る前の歯みがきが特に大切です。

かむ回数？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ

よくかむと、「だ液」がたくさん出る
ようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を
とかす「酸」を中和して、むし歯にな
るのを防いでくれます。

かんせんしょう

ちゅうい

感染症に注意しましょう！

新型コロナウイルスの感染者も少なくなり、コロナ禍の感覚が薄れて
きている人も多いのではないのでしょうか？まだまだコロナ禍。今まで通り
しっかり手洗いや消毒、窓開けで感染対策をしましょう。手洗いや消毒、
窓開けは新型コロナウイルスの予防だけでなく、インフルエンザや風邪
などの病気の予防にもなります。しっかり続けて、病気にかからないよう
にしましょう。



これでOK マスクのつけ方

鼻が
隠れている

鼻のラインに
合わせて
折っている

すき間がない

あごが
隠れている

ハンカチ ティッシュ？ 持っていますか？

手を洗ったあと



服でふいて
いませんか？

また汚れて
しまうかも
しれません

清潔な
ハンカチで
ふきましょう

鼻が出たとき



すすって
いませんか？

鼻水の中には
ウイルスが
いっぱいです

ティッシュで
優しく
かみましょう

※保護者様へのお願い・・・1学期の歯科健康診断後、まだ受診をされていないご家庭は
早めの受診をよろしくお願いいたします。