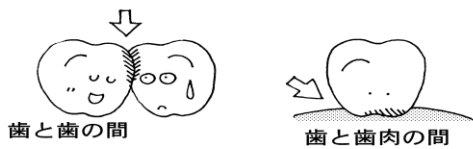


# ほけんだより

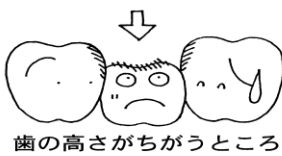
令和元年 11月  
三原市立久井小学校 保健室

11月8日は立冬です。暦の上ではこの日から冬が始まります。11月に入り、朝夕、「寒い」と思う瞬間が増えてきました。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。学校前の信号機近くの銀杏が黄金色に染まってきました。銀杏は葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的に冬が来る前に、かぜやインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。

## 来週から、秋の口腔検査が始まります！



11月13日(水) 4年生, 5年生  
11月20日(水) 2年生, 3年生  
11月27日(水) 1年生, 6年生



はみがきをする時は、歯垢のつきやすいところに気をつけて、1本1本ていねいにみがきましょう。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



11月8日はいい歯の日  
あなたはきちんとみがける？  
1日1回は鏡を見ながら  
ていねいにみがこう!!



カゼ・インフルエンザ予防の味方

## せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。  
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける  
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが  
出ている間は…



正しくマスクを  
つけましょう

はなを  
かんだ後は…



ティッシュはすぐに  
ふたつきのゴミ箱へ

# 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？

お水やお茶をよく飲んでいるよ



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。

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。

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



かむ回数？

ひとくち30回以上かむようにしているよ

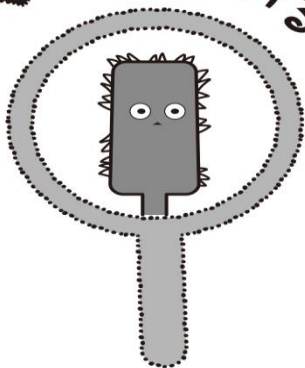


むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくらせて、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

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。



## 今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。

なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに！