

おうちのひとといっしょによみましょう！

ほけんだより11月

2019年11月 光竜寺小学校 保健室

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

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。

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

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。

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつかって、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。

葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始め、まさに秋！という感じになってきましたね。11月はこれまで以上に日中と朝夕の気温の差が激しいので、肌寒く感じることも多いですね。風邪をひかないように、日常の中での予防が大切です。上着を着たり、手洗い・うがいを徹底して、インフルエンザなど感染症を予防しましょう。

歯みがき指導

日時

11月6日(水)	2時間目	4年生
	3時間目	6年生
11月12日(火)	2時間目	1年生
	3時間目	5年生
11月14日(木)	5時間目	2年生
	6時間目	3年生

用意するもの

- 歯ブラシ (いつも使っているもの)
- タオル (長い、汚れてもいいもの)
- コップ2つ (うがい用の水をいれるものとはき出し用)
- *はき出し用は、からの牛乳パック等で構いません。

洗濯ばさみ (タオルをとめるため)

手鏡

- ※ 染め出し液を使うため、当日は汚れてもいい服で来てください。
- ※ 持ち物には名前を書いて、忘れ物がないようにしましょう。

くわしいことは、10月に配った「ほけんだより～歯みがき指導号～」を見てください。おうちの方も準備物のご協力をお願いします。

11月18日(月)～11月21日(木)に、さわやかチェックをします！また、詳しいことはお知らせします。おうちの方からも、お声がけよろしくお願ひします。