

すこやか


ひたちなか市立津田小学校

保健だより R3.6.10

先日、歯科検診が終わりました。皆さんの歯は、今どんな状態でしょうか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人、いろいろですね。乳歯から永久歯へと生えかわりが完了するまでの時期は、むし歯になりやすく、歯を一番大切にして欲しい時期です。毎日の食事や歯みがきを見直してみましょう！

その口の中 むし歯菌が大好き!?


歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢とい言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ♪

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている

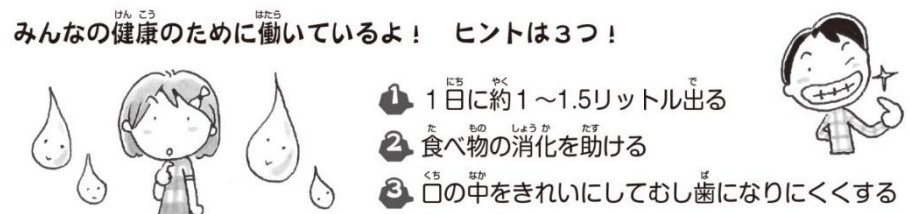


だ液がたくさん出たら流されちゃう！よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

かわたしは誰でしょう?

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！

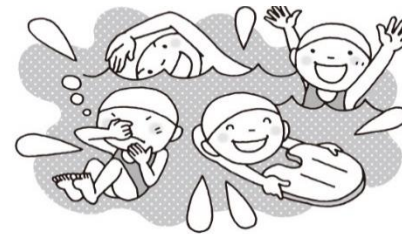


- 1日に約1~1.5リットル出る
- 食べ物の消化を助ける
- 口の中をきれいにしておむし歯になりにくくする

正解は...だ液

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、むし歯になりにくい口の中を目指そう！

プール学習が はじ 始まります



楽しく安全にプール学習するためのチェックポイント

- 耳そうじはしましたか。
- つめを短く切りましたか。
- 前日は十分な睡眠を取りましたか。
- 朝ごはんはしっかり食べましたか。
- 具合の悪いところはありませんか。

※具合が悪いときは無理をせず先生に言いましょう。