

ほけんだより

令和元年11月1日
熊本支援学校保健室
文責 浅井

11月8日は立冬。暦の上では冬が始まります。と言ってもまだまだ気持ちのいい秋晴れの日が多いですね。かぜやインフルエンザのシーズンに備えて、衣服の調整や身体の調子を整えましょう。

むし歯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



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
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。

☆☆★11月9日はいい空気の日★☆☆☆☆

～教室の空気を換気することでできる2つのいいところ～

- ①頭がすっきりする。
- ②かぜやインフルエンザを防ぐ



がっこうやくざいし まつなみせんせい
学校薬剤師の松波先生が
空気の検査に来られます。