

ほけんだより11月

冬が近づいてきましたね。暑かったり、寒かったり体調を崩しやすい季節です。早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えて冬本番に備えましょう。今月号は「いい歯の日」にちなんで、歯についての特集です。

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。こんなことをしていると、大切な歯を守れないかもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない

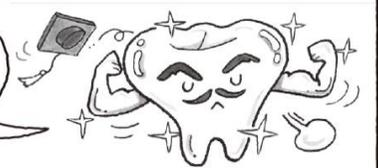


ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいに

歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョコレート	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10



② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

③ 口の中にいる細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

③ やっぱ、歯みがきが大切だね



保健室からのお知らせ

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、家庭での健康観察を継続しましょう。体調不良の際は感染防止のため無理せずお家で休養を取らせてください。
- 引き続きマスクの替えは2・3枚持たせるようにご協力をお願いします。
- 歯科検診未受診の生徒に手紙を渡しました。早めに受診し、保健室まで受診結果を持たせて下さい。受診したのに手紙をもらった場合は保健室までお知らせください。