

ほけんだより

令和6年11月
八代市立八竜小学校 保健室
うちのひととよんでください

児童のみなさん、学習発表会は本当にお疲れ様でした。学習発表会で学んだことを活かして、これからも楽しく学校生活を送ってくださいね。

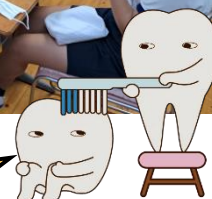
さて、2学期も残り1ヶ月をきりました。これからどんどん寒い日が増えていきます。ランニングタイムなどを活用して体力をつけ、毎日元気に過ごせるよう体調管理を心がけましょう。

11/8は「いい歯の日」！お口の健康は歯みがきから♡

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、全学年2～3人ずつ個別にブラッシング指導を行っています。今回はカラーテスターを使わず、鏡で口の中をしっかりと観察しながら、歯についた歯こうを落とせるよう考えてみがきました。



かがみを見ながら、歯みがきしてね。
家の歯ブラシは、1ヶ月くらいで、新しいのにかえようね。

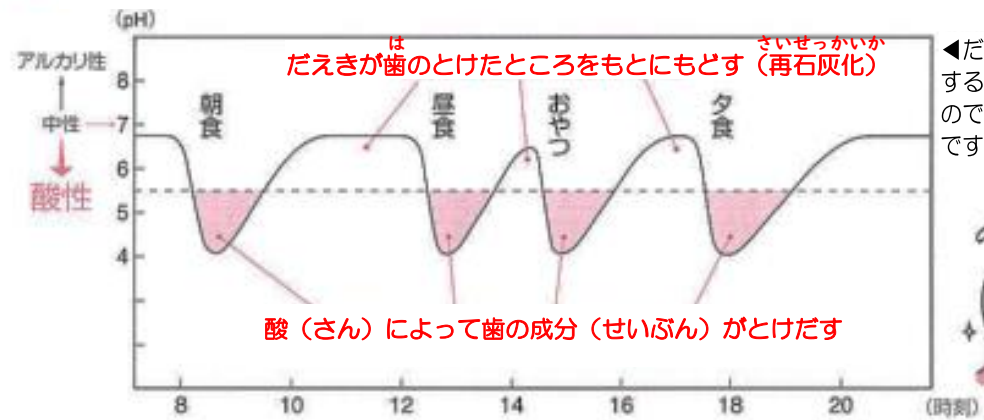


は 歯みがきだけじゃない！おやつのだらだら食べに注意！！

ブラッシング指導では、各学年でむし歯になりやすい場所や発達段階に合わせた磨き方を確認しました。また、3年生以上の児童には、「むし歯になりにくい おやつとりかた」についても話をしています。



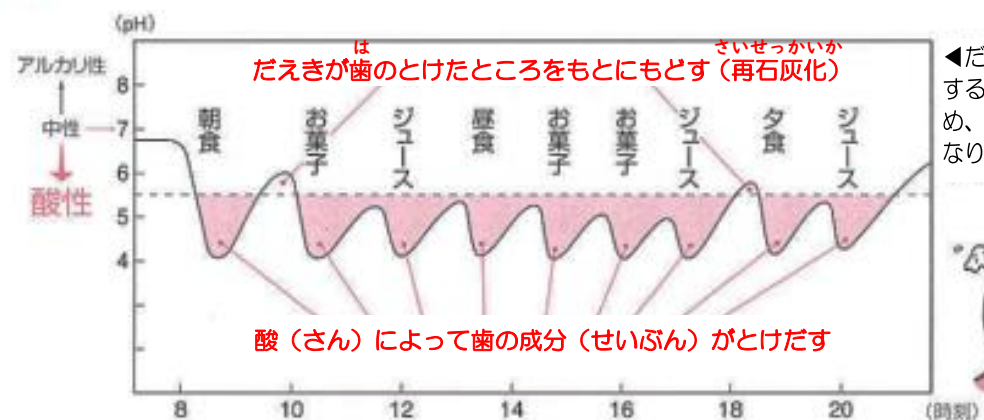
★ きそくたたくしよくし 食事をすると…



◀だえきが歯を再石灰化する時間がしっかりあるのでむし歯になりにくいです。



★ おかしなどをちょこちょこ食べていると…



◀だえきが歯を再石灰化する時間が少なくなるため、むしばになりやすくなります。



(わかば出版 佐々龍二監修「よい歯を育てる食生活」より)

この機会にぜひ、親子で歯みがきのやり方やおやつとりかたについて、見直し・確認していただければ幸いです。また、夜の「仕上げみがき」も継続されますようお願いいたします。

※治療が完了されましたら、歯科診療指導票のご提出もよろしくお願ひします。