

# すこやか 11月

甲佐町立白旗小学校


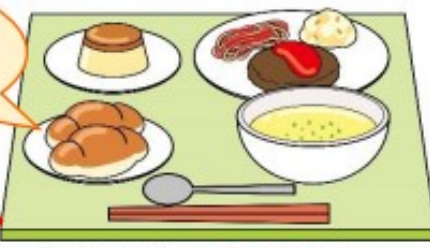


令和5年11月2日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

歯科検診から半年がたちました。みなさん、毎日のていねいな歯みがきはできていますか？一度むし歯ができると、自然になおることはありません。11月8日は「いい歯の日」です。実はむし歯予防にはよくかんで食べることが大切だと言われています。

ずっとむし歯のない健康な歯でいられるように、よくかんで食べること（目標は一口20～30回）、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

約800年前の食事	現代の食事
 <p>かむ回数 <b>2650回</b></p>	 <p>かむ回数 <b>620回</b></p>
<p>やわらかい食べ物がおおい</p> <p>かなりへってる！</p>	
約800年前のあごの形	現代のあごの形
 <p>しっかりしている</p>	 <p>細くて小さい</p>
<p>かなり変わった！</p>	

あごが細いと、かむ力が弱く、食べるときにあごがいたくなりやすいです。またあごが小さいと、歯がおさまりにづらくなり、歯ならびのみだれにつながってしまいます。よくかんで食べることは体全体の健康にもいいのです。何がいいのか「ひみこのはがーぜ」


で覚えよう！

**ひ** ひまんぼうし 肥満防止

**み** みかく 味覚の発達

**こ** ことば 言葉の発音

**の** のう 脳の発達



元気もりもり！

**は** は 歯の病気予防

**が** が がん予防

**い** い 胃腸快調

**ぜ** ぜんりょくとうきゅう 全力投球

ファイト～！

# ☆☆☆ 11月はいい歯キラキラ月間☆☆☆

11月8日は「いい歯の日」です。白旗小では、11月を『いい歯キラキラ月間』として、第2回歯科検診、いい歯の表彰、いい歯の教室を実施します。

また家庭との連携では、親子歯みがき週間を設けています。ぜひ「親子歯みがき週間」をきっかけに親子のふれあいの場になってほしいと思います。

7日に染め出し用の綿棒を2本配ります。一緒に楽しく歯みがきができるといいですね♪



## 取組① 第2回 歯科検診 11月9日(木) 13:30~

\*歯垢や歯肉の状態に応じて、歯科衛生士さんがブラッシング指導をしてくれます。

## 取組② 第2回 親子歯みがき週間 11月8日(水)~14日(火)

\*7日(火)に染め出し用の綿棒を2本配ります。

ぜひ親子ではみがきチェックをしてみたいはかがでしょうか。

## 取組③ いい歯の表彰

\*歯科検診の結果、むし歯がない人、すでに治療を済ませた人に保健委員会からメダルをプレゼントします。

## 取組④ いい歯の教室 11月22日(水) 3・4年生対象

\*町保健師さん、歯科衛生士さん、管理栄養士さんをお招きして、歯の磨き方やおやつを取り方などすぐに実践できるお話をしてください。

(3年生：5校時／4年生：6校時)



1学期の歯科検診の結果、受診が必要と言われてもまだ受診していないお子様へ保健室からお便りを出しています。医療費助成がある小学生時代だからこそ、ぜひ歯科医院を受診してください。治療済みの場合は、保健室までお知らせください。(234-0788)