



保健だより

令和3年11月4日
尾張旭市立東栄小学校

■ 11月8日は「いい歯の日」。～食事始めるう歯予防～

口の中では、脱灰(歯の表面が溶ける)と再石灰化(歯の表面が修復される)が繰り返されています。脱灰と再石灰化のバランスで、むし歯ができるかどうかが決まります。歯垢(プラーク)中の細菌やだ液(つば)の状態、糖分の摂り方で脱灰にかたむくと、むし歯になっていきます。

＜よく噛んで食べよう！＞

だ液(つば)に含まれる成分が溶けた歯を修復します。

＜むし歯をつくらなような食生活を心がけよう！＞

お口の中が長い時間糖分にさらされると、脱灰が始まります。例えば、毎日あまいおやつをダラダラと食べていたり、チョコレートやあめやガムなどのおやつが、長い時間お口の中に残っていたりしていると、むし歯が進行していきます。

おやつは、食べる量と時間を決めておきましょう。

よくかむ

ための言葉



- ① 意識して噛んでみよう 1口30回
- ② いつもより大きくカット 食材を噛みごたえのある大きさに
- ③ 早食いは、NG
- ④ 飲み物で流し込まない
- ⑤ 一口を少なめに

お口の中は元気ですか？

5月に行った歯科検診から約半年がたちました。現在のお子さんのお口の中は元気ですか？

- う歯の治療や歯石の除去など、歯医者さんで診てもらいましたか？
- 歯が痛む、歯肉が腫れぎみなどの具合の悪いところはありませんか？
- 毎日ていねいに歯をみがいていますか？

もしも具合の悪いところがあったら、かかりつけの歯医者さんで診てもらいましょう。

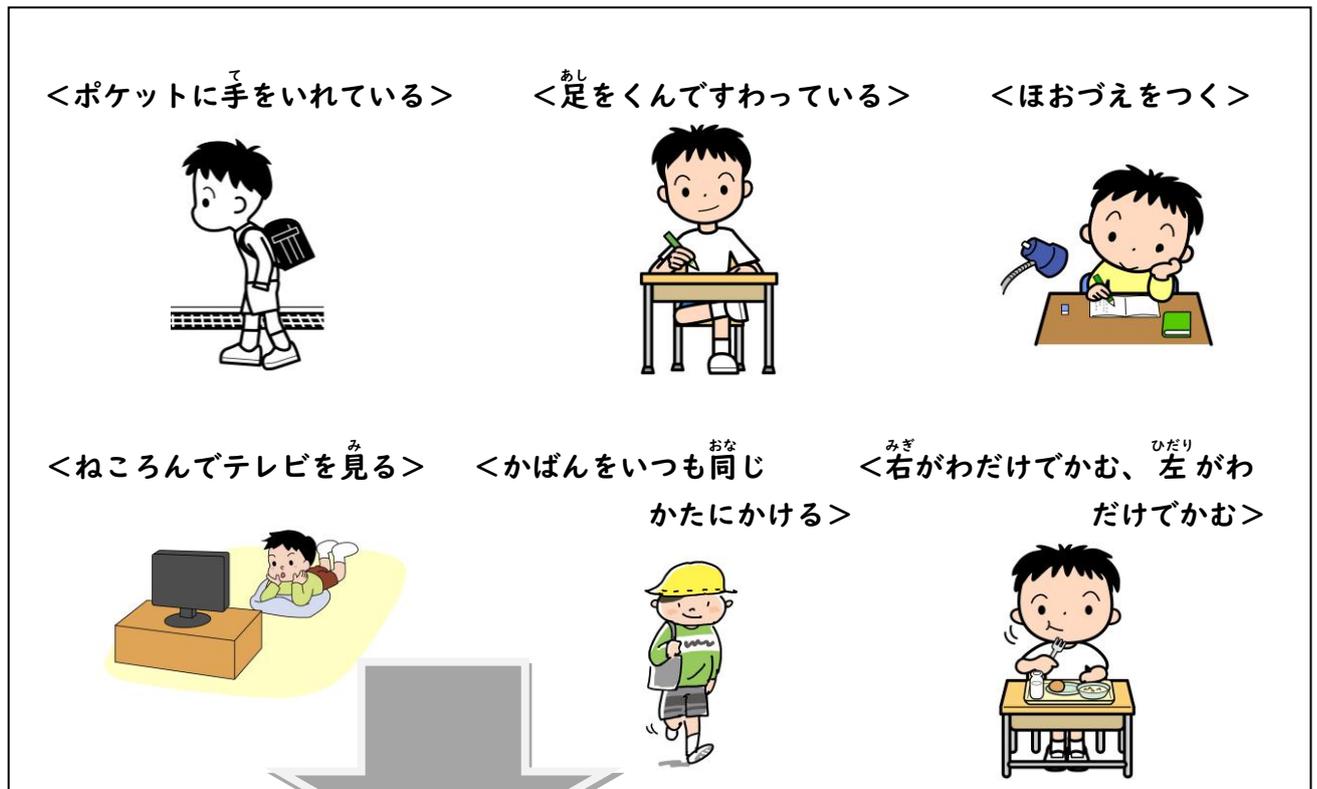
■ Let's Sports ～さわやかに活動できる秋です！～

コロナのため、今までお家で過ごしてきた分、TV・パソコン・ゲーム・マンガ等で運動不足気味になっていると思います。運動することには、たくさんのメリットがあります。まずは、放課の外遊びから始めてもらいたいです。



11月ほけんもくひょう 「よい姿勢を身につけよう」

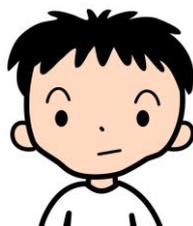
こんな悪い「くせ」はありませんか？



悪いくせが続くと・・・こんな影響も出ます

あごやかみあわせのズレができる

- ・歯ならびが悪くなる
- ・顔がゆがむ
- ・あごがいたくなる
- ・かみづらくなる
- ・しゃべりにくくなる
- ・首がかたむく
- ・まっすぐに立てなくなる



「かみ合わせ」や「歯ならび」に悪いくせは、自分では気づかないうちに行っていることが多いです。体が大きくなっていくみなさんは、少しの力でも続けて加わる力で、歯の動きや歯ならびが変わります。自分に悪いくせがないか、チェックしてみましょう