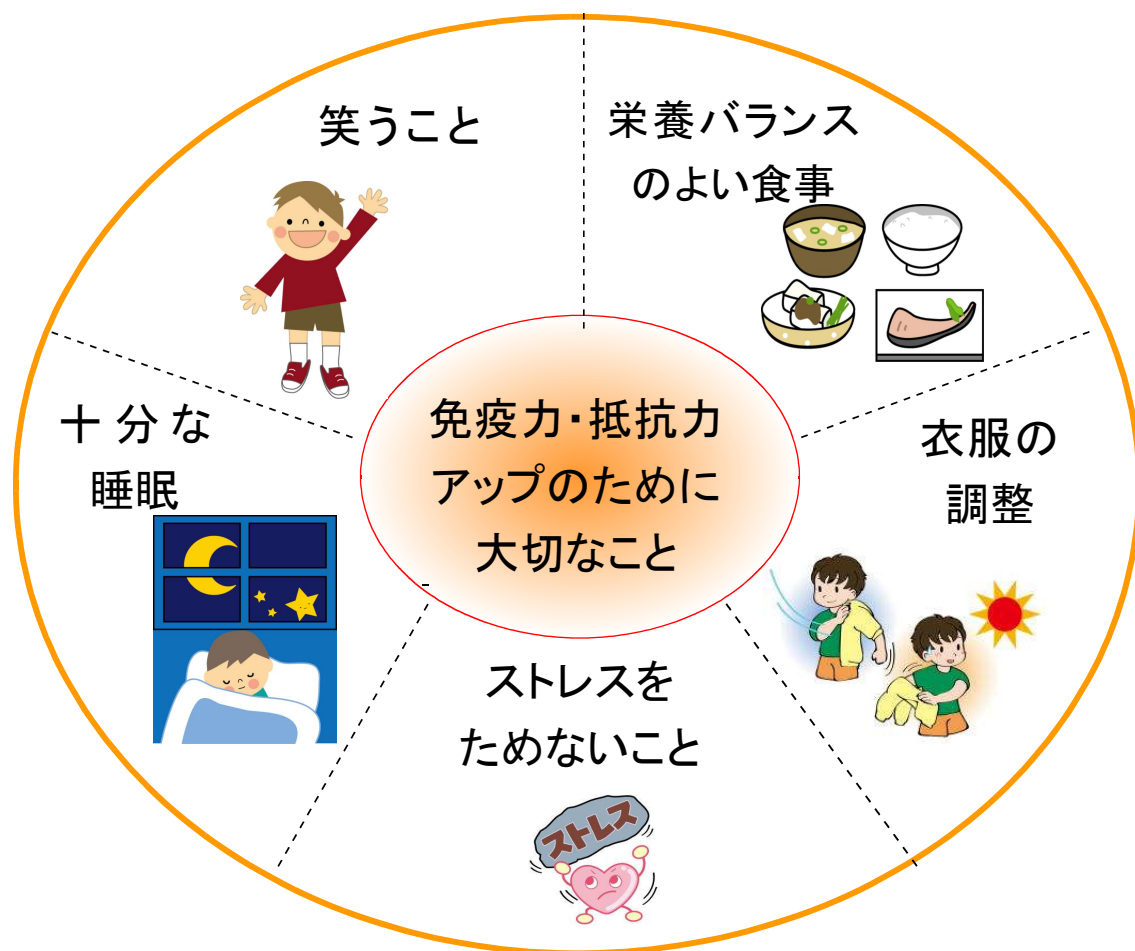


ほけんだより 11月

2024年
北井上中学校
保健室

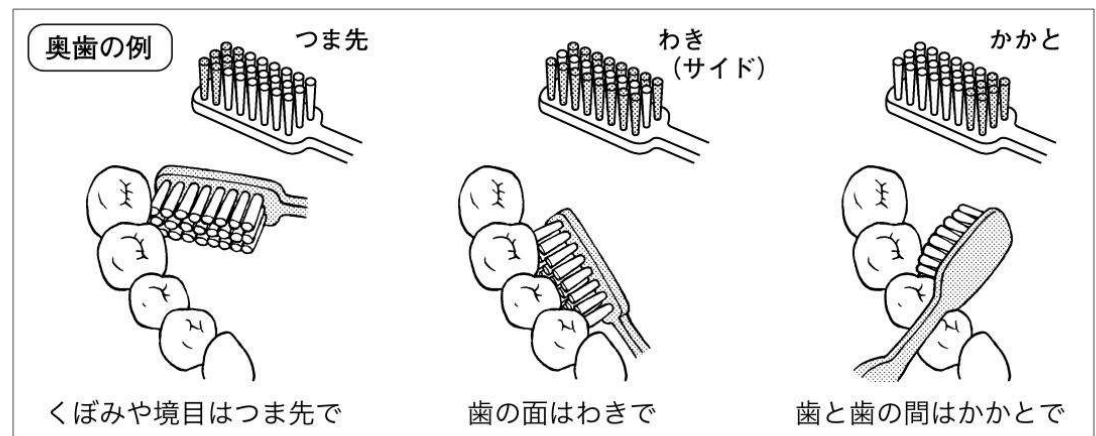
先月まで暑い日があったかと思えば、急に秋らしい気候になってきました。だんだんと葉が色づき、紅葉が楽しめる季節ですね。この時期、体が寒さに慣れていないので、体調を崩す人が増えてきます。咳やくしゃみが出ている人はマスクの着用をお願いします。

病気を予防するために…免疫力・抵抗力を高めよう！！

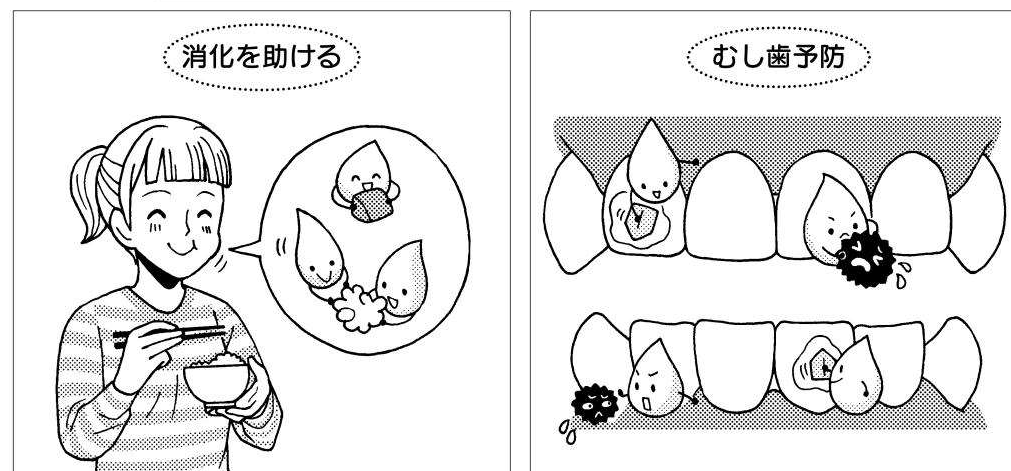


歯ブラシの毛先を使い分けて効果的な歯磨きを

歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使い分けると、効果的に歯を磨くことができます。例えば奥歯では、奥のくぼみや境目は歯ブラシのつま先を使って、歯の面はわきで、歯と歯の間はかかとを使うことで、しっかりと汚れを落とすことができます。



11月8日 いい歯の日 唾液の働きを知ろう



唾液内の酵素(アミラーゼ)が、食べ物に含まれるでんぷんを麦芽糖などに分解します。むし歯の原因菌の増加を抑制し、傷ついた歯を修復(再石灰化)する働きもあります。