

# ほけんだまり 11月

令和3年度  
福島小学校  
保健室

11月には、1日（姿勢）、8日（歯）、9日（空気）、12日（皮膚）・・・と健康に関係する記念日がたくさんあります。これら記念日は、みなさんに正しく知ってほしいというねがいがこめられています。

この機会に、自分の体のことをじっくりとみつめてみましょう。

## 11月8日は、いい歯の日

あなたの歯、どんな歯ですか？



### 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

