保健だより②/２：歯の大切さについて

令和2年11月6日（金）　篠原校長

保健だより11月号から、歯のことについて紹介します。

令和２年度　福岡聴覚特別支援学校

朝と夜の冷え込みが強くなって、冬の足音が聞こえてきましたね。まだ寒さに体が慣れていないので、発熱やかぜで体調を崩す人が増えてくる時期でもあります。

これからますます寒くなります。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、健康な毎日を過ごしましょう。

歯を大切にしていますか？

１１月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、自分の歯を大切にできていますか？

３つの絵をよく見て、同じような事をしていないか、普段の生活を振り返ってみましょう。

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ていねいに