



平成 30 年 11 月 1 日 (木)  
向洋小 保健室  
No.13

だんだんと寒くなってきましたね。風邪をひいている人が増えてきています。今年もインフルエンザの時期が近づいてきました。今のうちから、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、手洗い・うがいをしっかり行い、健康で丈夫な体を作っておきましょう。



## 11月8日はいい歯の日

### ●5月の歯科検診結果とその後の受診状況●

受検者	むし歯あり	治療済み
48人	17人	11人

まだ受診していない人は早めに受診しましょう。受診結果は学校へ提出して下さい。

### 👄 口の中元気ですか?? 👄

歯科検診から約半年が経ちました。今のあなたの口の中のようすは？

- 虫歯の治療はおわりましたか。
- 新しく虫歯になった歯はありませんか。
- 痛むところやぐあいの悪い歯はありませんか。
- 毎日ていねいに、朝・昼・夜みがいていますか。

もしも、ぐあいの悪い歯がある場合は、早めに歯医者さんにみてもらいましょう。

ひ

肥満を防止する。



み

味覚が発達する。



こ

言葉の発音がよくなる。



の

脳の働きが活発になる。



は

歯の病気を予防する。



が

がんを予防する。



い

胃腸の調子がよくなる。



ぜ

全身の体力がアップする。



よくかむことのいいこと

## “ひみこのはがい~ぜ”

でおぼえよう!!

「かむ」ことには、たくさんのいいことがあります。~1口30回かむ~ことを心がけましょう。よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液は口の中をきれいにしてくれるので、むし歯の予防にもなりますね。また、よくかむと、脳の血行がよくなり、頭がよく働くようになります。勉強に集中して取り組めますね。

このように、「かむ」ということは、食べ物を食べるということだけではなく、全身にいい影響を及ぼすということを知っておきましょう。