

# ほけんだより11月

令和4年11月1日(火)  
 珠洲市立宝立小中学校  
 保健室だより

いよいよ青春祭が近づいてきました。みなさんそれぞれ、合唱や劇の練習を頑張っていますね。肌寒い日も続いているので、体調を崩すことがないように、規則正しい生活習慣を心がけましょうね。今年もあと2カ月、がんばりましょう！



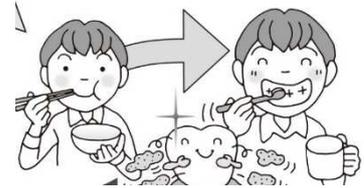
## はよせいかつ 歯に良い生活をしよう！



5月の歯科検診から半年近くが経ちました。むし歯があるとされた人のほとんどは治療が終わりでしたが、まだ受診をしていない人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。

11月8日は「いい歯の白」といわれています。毎日しっかり歯みがきできているでしょうか？また、大切なのは歯みがきだけではありません。甘いものをだらだら食べたり飲んだりすること、噛む回数が少ないこともむし歯になりやすくなります。歯に良い生活を心がけましょう。

むし歯は歯垢が原因でできます。歯垢はうがいでだけでは落とせません。「食べたら磨く」を心がけましょう。



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。



すみずみまでみてもらえるので、むし歯などを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢の除去もプロケアだからできることです。

### <歯ブラシの使い方>

- 奥歯の外側  
歯に対して横に細かく動かします。
- 前歯の内側  
歯のすき間に沿って縦に動かします。
- かみ合わせ  
溝に対して水平に当てて細かく動かします。
- 奥歯の内側  
奥までしっかり届くように磨きます。
- 前歯の外側  
歯ブラシを横に細かく動かします。

## 「目の愛護デー」に関する発表をしました

先月10日は、「目の愛護デー」でした。そこで、保健委員会から目に関するクイズを出しました。「きき目」の見分け方や、まつ毛の働きなど、目についての知識を工夫して発表することができました。今後も目により生活をしていきましょう。

