

令和元年１１月５日（火）
正院小　　保健室
No.１６

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
４３人	１３人	８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？

□むし歯の治療はおわりましたか。
□新しくむし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。

よくかむことのいいところ

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。



“ひみこのはがいーぜ”

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。