


9月 ほけんだより



家庭数

令和2年 9月 8日
北九州市立河内小学校
保健室

あす しかけんしん
～明日は歯科検診です～



- ◆ 日時 ; 9月 9日(水) 13:30～
- ◆ 場所 ; 保健室
- ◆ 持ってくるもの ; **歯みがきセット**

食べ物のカスが口の中に残っていると、きちんと検診ができないので、明日は給食を食べ終わった人から歯みがきをします。新型コロナウイルス感染症を予防するために、歯みがきをするときは一人ずつ距離をあげ、手洗い場を使用ごとに職員が消毒をします。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数？

ひとくち30回以上かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。