

ほけんだよい

令和4年度 11月号
知立市立知立小学校

朝夕の冷え込みがきびしくなり、だんだんと冬に近づいてきました。
これからの季節は、かぜなどの病気が流行しやすくなってきます。①栄養、②運動、③休息
の3つのポイントを意識して、かぜに負けないからだをつくりましょう。

11月8日は「いい(11)は(8)の白」

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

みなさんの使っている歯ブラシは、
毛先が広がっていませんか？歯のよごれをきれいに
落とすために、約1か月に1回交換をしましょう。



時間が決まっていた「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸をつくるもと）がある時間が長いと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯をつくりまわす。時間を決めておやつを食べたら、歯みがきも忘れずに！