ほけんだより11月

２０２０.１１.６
太田小学校
ほけんしつ

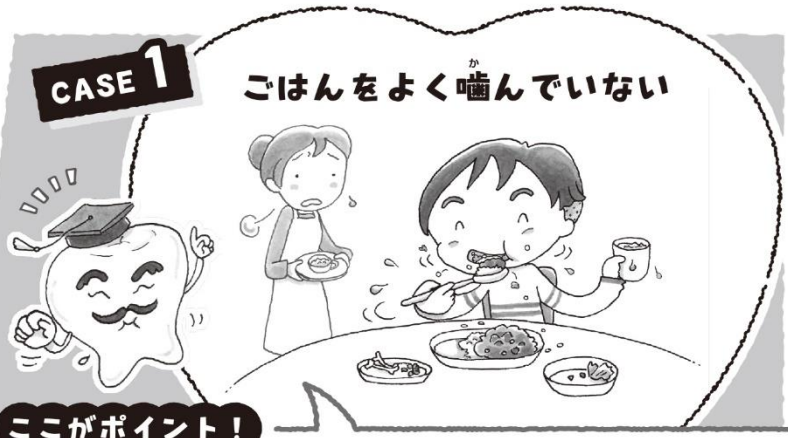
霜月、神無月、雪待月はどれも１１月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。１１月は、収穫を祝い、食べものに感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みなさんは、自分の歯を守るためにどんなことをしていますか？

大切な歯

こんなことをしていませんか？

一緒に見てみよう！

CASE 1 ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出る**だ液**は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…**だ液**は強い味方！　ひと口30回噛んで、しっかり**だ液**を出そう

CASE 2 甘いものをダラダラ食べ

ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと**酸性**のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3 寝る前に歯みがきしない

ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流す**だ液**がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！　寝る前の歯みがきは特にていねいに

いっぱいかむと いいことたくさん