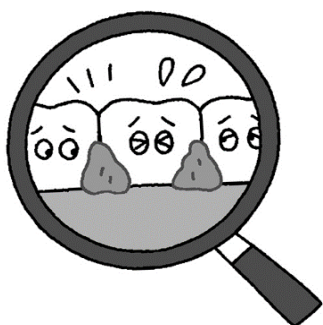


新座市立東野小学校 保健室 井上藍

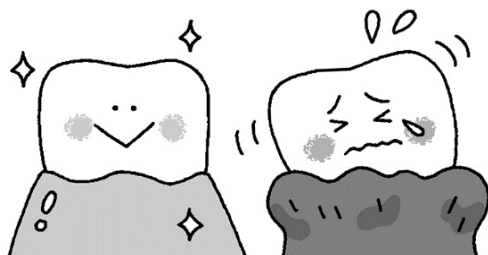
11月は、旧暦で「霜月」と呼ばれます。暦の上では、11月から冬です。暖かい日もありますが、朝と夜はぐっと気温が低くなります。少しずつ寒さに慣れ、たくさん体を動かし、丈夫な体にしていきましょう。



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



食べかすを落とします



歯を溶かす酸を中和します



粘膜を保護します



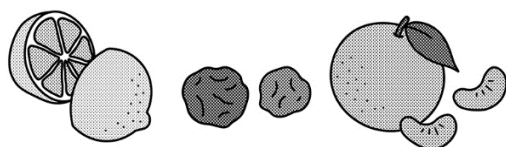
口臭を予防します

よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給

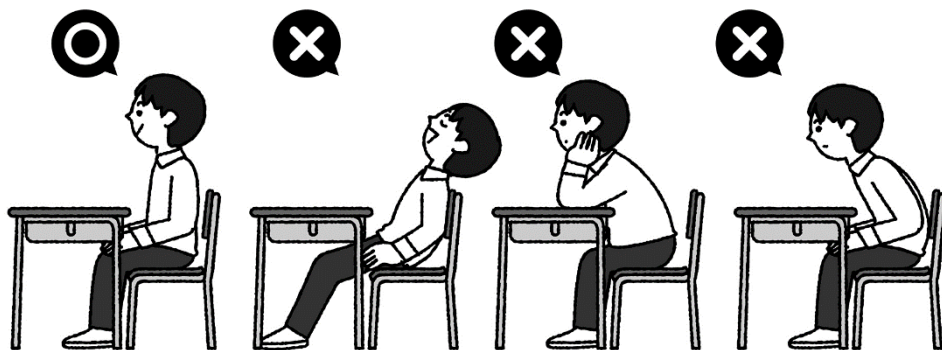


糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

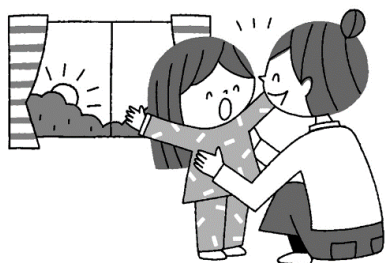


耳の前から下～顎の先まで



保護者の皆様へ

○ 朝の健康観察をお願いします



○ 学校保健委員会開催について

日時: 令和 6 年 1 月 12 日 (金) 15:00~16:30

内容: 「子どもに寄り添う支援」について、十文字学園女子大学教授である加藤陽子先生にご講演いただく予定です。12 月に改めておたよりを出します。ぜひ、ご参加ください。

はや たいおう たいせつ かぜひいたかも…早めの対応が大切

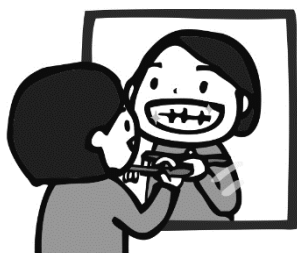


- 調子が悪く感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

○ 歯みがきの「再点検」について

11 月 8 日は「いい歯の日」です。清潔で健康ないい歯でいるためには、毎日・毎食後の「いい歯みがき」が欠かせません。むし歯や歯周病の主な原因となる歯垢(プラーク)をしっかりと落としているでしょうか。お子さんの歯みがきの仕方を毎日チェックしていただくほか、手鏡を使って磨く習慣をつけるのもよいと思います。また、仕上げみがきは大変効果的です。4 年生までのお子さんには仕上げみがきをしてあげてください。そして、定期的に歯科医院への受診をお願いいたします。

「みがいた→みがけた」にレベルアップを



【みがき残しやすい場所】

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の噛み合わせ
- 歯並びが不規則な箇所 (重なり・段差)
- 抜けた歯のまわり

