

ほけんじどり



2020年11月2日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ



歯

大切

にできていますか？

か つ ょ う か
11月8日

は い い 歯 の 日



- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる



たくさんチェックがついた人は…
むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？20本以上
で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。
ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を
大切にしましょう。

かめば
かむほど
いいことが
いっぱい！



表情がゆたかになる



食べ過ぎを防ぐ

弘済中学校のみなさんへ
今日から、もみやま先生は赤ちゃんを産むためにお休みします。
日々が経つにつれて大きくなっていくお腹をやさしくなでてくれたり、お腹に話かけてくれたりとてもうれしかったです。
まだまだコロナウィルスが流行っていたり、インフルエンザの流行も心配だったりしますが
みなさん、からだに気を付けて元気に過ごしてくださいね。

もみやま先生より