



# ほけんだより11月

2021年11月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

## は くち けんこうきょうしつ 歯と口の健康教室



は 歯について詳しい先生が、

みなさんのために来てくれます。

そして、歯みがきのやり方や、むし歯を  
よぼうするためにどうしたらいいのかを  
教えてください。

し 歯科検診の結果をみながら、

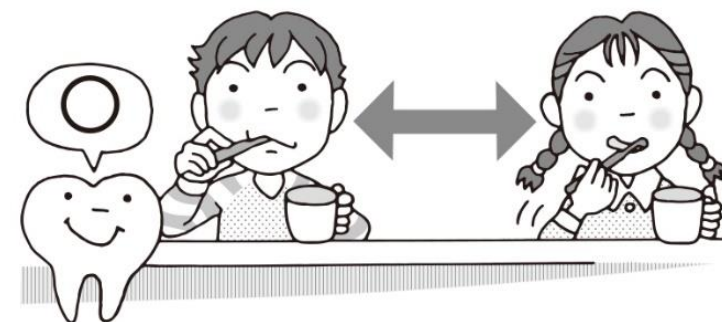
じぶんがどの歯を注意してみがく必要が  
あるのか 考えてみましょう。

もちもの

・タオル

・えんぴつ（黒・赤）

・消しゴム



## かぶつせんこう フッ化物洗口ってなに？

かぶつせんこう  
フッ化物洗口とは、

フッ化ナトリウム溶液という液体を使って、30秒間  
「ぶくぶくうがい」をすることです。

これにより、歯を強くしたり、むし歯が治るのを助けた  
り、むし歯菌を増やさないようにする効果があります。

うがいをしたあとは、30分くらい、食べ物を食べたり飲  
み物を飲んだりできません。

※洋なし味ですが、飲み物ではありません。  
飲まないようにしてください。

先月から急に寒くなりましたね。服装での体温調整もしっかりしていきましょう。

6年生は修学旅行、お疲れ様でした。たくさんの新しい発見と、仲間と支えあっている姿  
をみせてくれましたね。いままでより学級での仲が深まったと思います。きちんとあいさ  
つをしたり、誰かに感謝したり、お互いを思いやることが増えたように感じています。みな  
さんが成長している姿が見られてうれしいです。この調子で、卒業まで支えあって、  
学校生活を楽しくしていきましょう。

さて、今月9日は、歯科衛生士さんが来校されてみなさんに歯についてのお話をしてく  
れます。5・6年生のみなさんには、2時間目に、歯についての授業をしてくれます。

1～4年生のみなさんには、3時間目に歯みがきの方法を教えてくれます。

また、全員にフッ化物洗口をしてくれます！

先月の歯科検診の結果を頭に入れながら、歯磨きについて勉強してむし歯ゼロを目指しま  
しょう！！

よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

だ液が口の中をキレイにして  
むし歯や歯周病を防ぐ

満腹感が得られやすく、  
肥満を防ぐ

脳の働きを活性化する

消化を良くして  
栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう！



① ひと口30回にチャレンジ

難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数に  
プラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材で噛む力を  
パワーアップさせよう。

●ごぼう ●れんこん  
●こんにゃく ●タコ など

