

ほけんだより



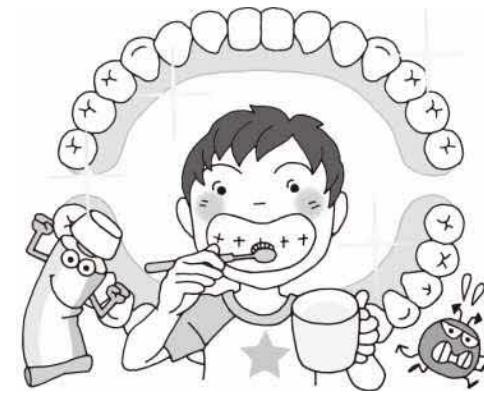
令和6年（2024年）6月3日 弘済中学校 ほけんしつ

6月4日～10日は **歯と口の健康週間**

むし歯を予防するために・・・



たくさん噛んで食べる



食後に歯を磨く

歯の磨き方は・・・



鏡を見ながら磨く



歯ブラシを小ぎみに動かす



軽い力で磨く
かるからみがく

新年度が始まって2ヶ月が経ちました。5月は、例年に比べて寒暖差が大きい日が多かったように思います。みなさん、体調はくずしていませんか？
今年も梅雨の時期がやってきます。傘をさして歩くことが多くなると思いますが、雨の日は地面が滑りやすくケガをしやすいです。周りをよく見て歩くようにしましょう。



歯と口の健康週間

**むし歯になりやすい人
つているの？**

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を開じるなど、少し
意識して過ごしましょう。



入る前にチェック

いよいよプールが始まります!!



つめ爪を切っておく



みみ耳そうじをする



じゅうぶん十分に睡眠をとる