



弥栄小学校

ほけんしつ

R6.12.19

さむ 寒くなってきました！
かんせんしょう は や きせつ 感染症が流行る季節です。
しょうがつ たの クリスマスやお正月...楽しいイベントの多い冬休みを充実したものにするために、
たいちょうかんり じゅうよう しな い 体調管理が重要です。
は や せいかつ くず 市内でもインフルエンザが流行ってきています。
て あら そとあそ てつだ 生活リズムを崩さず、うがい・手洗いをして、外遊びやお手
など からだ うご けんこうせいかつ おく 伝い等で体を動かし、健康生活を送りましょう。

むし歯は自然に治りません！治療しましょう！

まだむし歯の治療が済んでいない人に、1学期の歯科健診の結果を再度配りました。
けんしん はんとし す 健診から半年は過ぎっていますが、
ひと そうだん ふゆやす ちゅう は いしゃ い 痛みは出ていませんか？むし歯は、自然に治りません。
おうちのひとと相談して、冬休み中に歯医者さんに行きましょう！

また、むし歯予防には定期的に診てもらうことも大切です。健康な歯で新しい年を迎えたいですね(^^)

冬休み中も！“食後の歯みがき”忘れずに！！

3学期発育測定

○ 1月8日(水) 4・5・6年生

○ 1月9日(木) 1・2・3年生、すくすく

※ 体育着を忘れないようにしましょう！

ほ け ん ぎ ょう じ
**1 月 保健行事の
お知らせ**

むし歯予防に！！ 生活習慣病予防に！！

“間食（おやつ）”の食べ方に気をつけて！

冬休み中、温かい部屋で、くつろいで食べる“間食（おやつ）”は最高ですね。つつい、だらだらと食べ過ぎてしまいがち。食べ方（量・時間）や食べる物（内容）によって、生活習慣だけでなく、歯や口の健康に影響を及ぼします。冬休み中も、歯・口の健康を考えた生活を送りましょうね！

むし歯はどんなふうにできるの？

ごはんやおやつを食べた後、歯の表面には、食べ物のかす等がくっついて、歯垢（プラーク）になります。むし歯菌は、その歯垢（プラーク）が大好き！特に砂糖が大好きで、口の中に砂糖が入ってくると、その糖分を取り込んで、多くの酸を作ります。この酸が歯にくっくと歯は溶けて穴があいてしまいます。これがむし歯です。

むし歯になる原因“3つの輪”に時間の経過が重なることで、むし歯になりやすくなる！

おやつを食べる時に注意すること

歯につきやすいお菓子や口の中に長く入っているアメや甘いジュース等の食べ方に注意しましょう。ダラダラ食べずに時間を決めて、甘いお菓子と甘い飲み物を一緒に取らないようにすると良いですね。

飲み物にも含まれる糖分に注意！！

食べた後、口の中をきれいに！

おやつ後も歯みがきしよう！外出先等で歯みがきできないときは、「ブクブクうがい」で口の中の糖分を洗い流し、むし歯を予防しましょう！

この他、野菜ジュースやフレーバーウォーターにも驚く程の糖分が含まれています！注意して！！