

# ほけんだより

委員長  
野沢 妃麻里  
副委員長  
松野 亜美

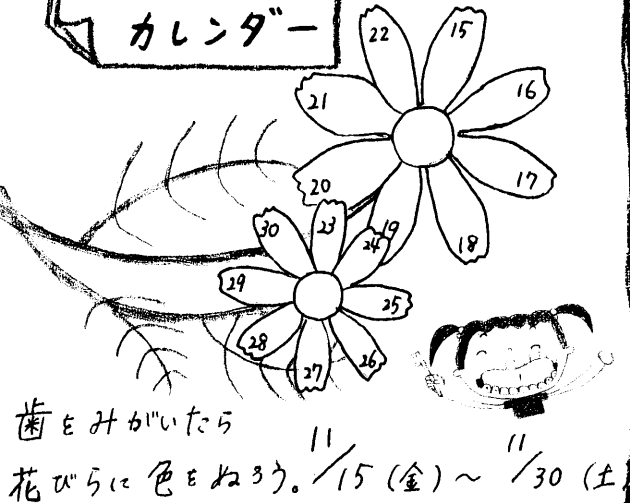
## 11月の健康の話

11月8日(金)

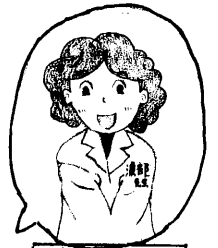
### はいい歯の日!!

いい歯の日は、1993年に、日本歯科医師会によって制定された記念日。「118」の語呂合わせを元としている。

## 歯みがき カレンダー

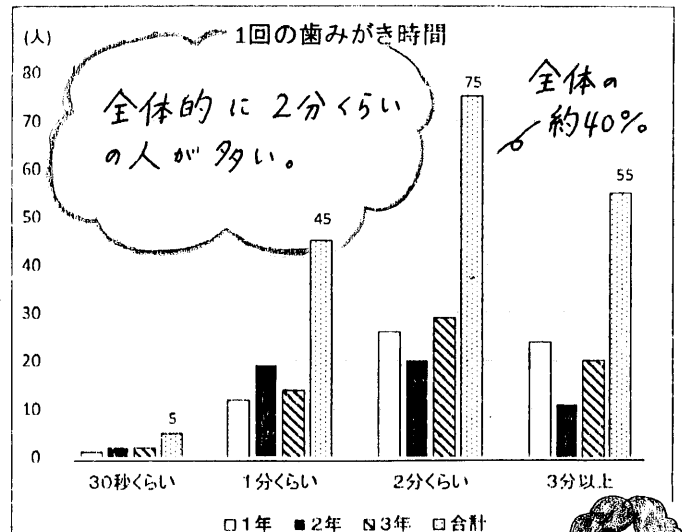
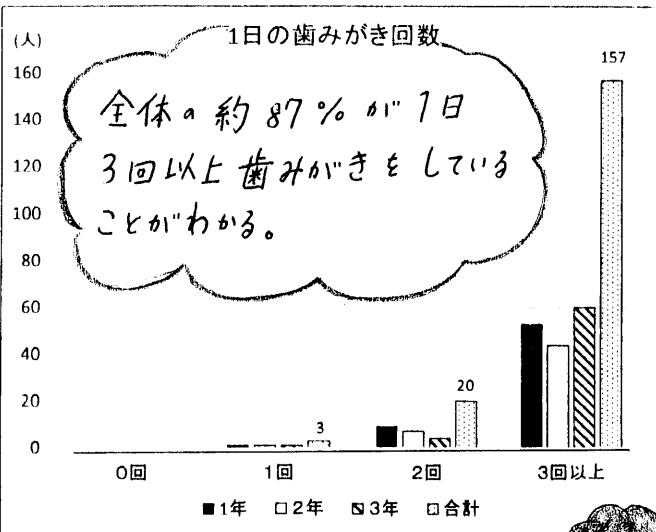


## 歯みがきアンケートの結果と 学校歯科医の先生に教えてもらったこと

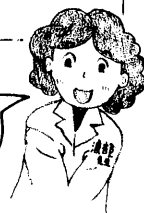


渡部 奈美 先生

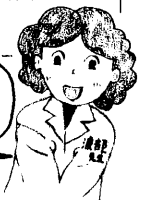
全校生徒180人に実施した歯みがきアンケートの結果と学校歯科医の渡部先生に教えていただいた歯みがきのポイントをまとめました。

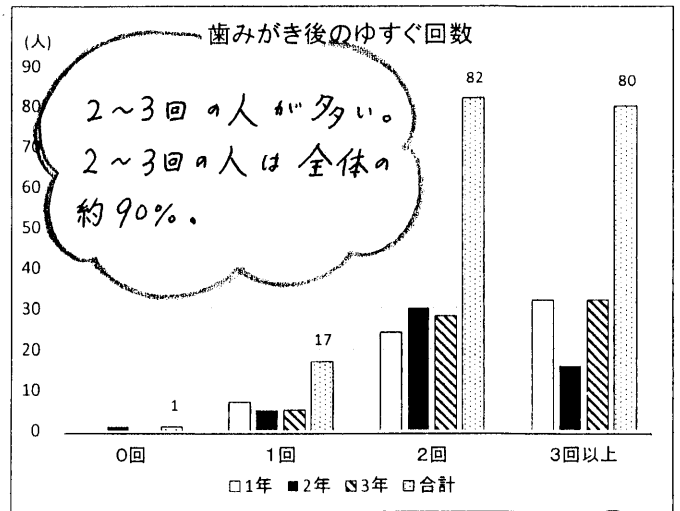
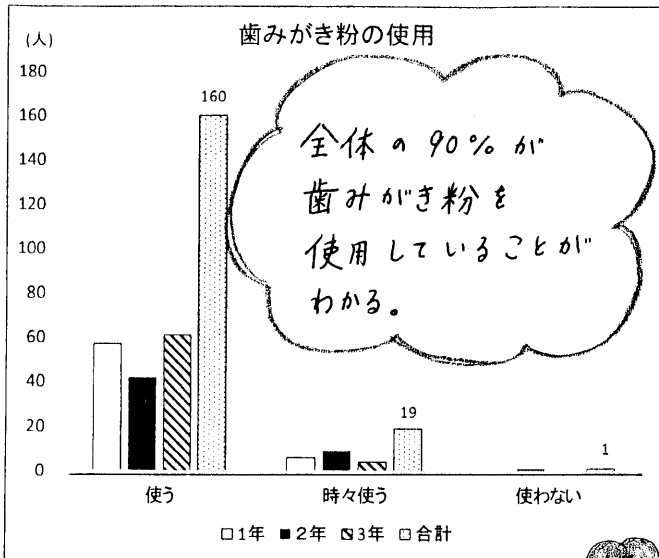


食後30分から1時間を目安に食べたらみがくを習慣にしよう。



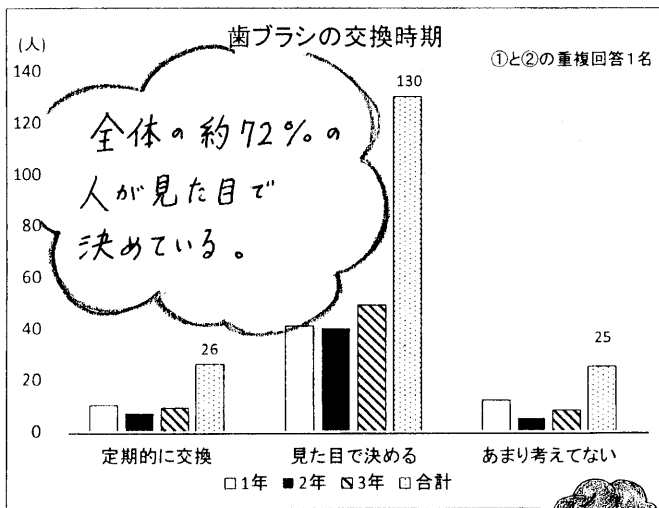
おやつ後は、うがいだけでもしょう。口をゆすいたり、水やお茶を飲んだりすることもよいでしょう。





歯みがき剤は進化していて色々な薬効成分が含まれているものが多いので積極的に使用しましょう。特に寝る前の使用は効果的です。

ゆすぐ回数は、歯みがき剤の特徴を知って少なめにするとよいでしょう。



歯ブラシも後ろから見て、毛先がはみ出していたら交換しましょう。毛先に問題がなくても1か月に1回は交換するとよいです。

## 歯肉を大切にしよう 歯肉元気プラン

- その1 歯みがきの仕方をおぼえよう
- その2 鏡を見ながら歯みがきをしよう
- その3 よくかんで食べよう
- その4 あまいものを食べすぎない
- その5 早寝早起きをしよう
- その6 ストレスをためない
- その7 たばこを吸わない
- その8 デンタルフロスや歯間ブラシを使おう

### ♡編集後記♡

●平成30年度後期・令和元年度前期の保健委員長を務めた野沢妃麻里です。委員会活動をふり返ると、私は保健委員会の仕事はたくさんあり大変だなと思います。全校生徒が健康に過ごすためには、どのような企画を行ったらよいかなど常に考え活動してきました。大変な仕事だけれど、やりがいがありました。また責任もってできたと思います。

●今回は、歯についてのせました。歯を大切にしないと気が付かないうちにどんどん悪くなってしまいます。そうなる前に歯のケアをしっかりとし、いつまでも健康な歯でいられるようにしましょう。そのためにこのおたよりに書いてあることをやってみるといいと思います。 松野亜美