



👑クイズ👑 みなさんが水曜日の朝にやっているフッ化物のぶくぶくうがいのは
つぎの3つの歯のトラブルのうち、いくつを防いでくれていますでしょうか？

①むし歯



②歯ぐきがはれる



③歯ぐきから血が出る



👑答え👑 正解は①むし歯だけです。②と③の歯ぐきトラブルは、はみがきをしないと防ぐことができません。舌でさわると歯ぐきがブヨブヨしていたい時や、歯をみがくと血が出るときは「歯肉炎」になっているかもしれません。放っておくと、大人になった時に「歯周病」という病気になってしまいます。歯の根っこの骨まで解けて、むし歯じゃないのに歯が抜けてしまったり、口や息がくさくなってしまうたりします。そうならないために、フッ化物に頼りすぎず、自分でもはみがきをしっかりとすることが大切です。

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。



それでも上手く歯垢が落ちないときは **みがき残しの場所別 オススメグッズ**

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

11月の保健目標 **姿勢を正しくしよう！**



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

＊ ＊保護者の方へ＊ ＊

- ◎11月28日(金)は就学時健康診断のため、学校は午前中で終わりになります。
給食はありません。1～4年生と6年生は11：25下校。5年生のみ12：10下校となります。
- ◎9月に1年生が行った心電図検査ですが、異常のあったお子さんにのみ先日結果のお知らせを配付しました。保健室から精密検査等の連絡があった方は、受診して学校へ御連絡ください。よろしくお願いします。
- ◎1学期の歯科検診で治療のおすめを配付したお子さんのうち、まだ治療済みの報告をいただいていない御家庭には、11月中に改めてお知らせを配付します。お忙しいことと思いますが、三連休や長期休暇などを活用して受診をお願いします。
- ◎給食後の歯みがきは新型コロナの影響でしばらく中止しておりましたが、昨年より再開しています。おうちから歯みがきセットを御持参ください。

