

呉市立宮原小学校



11月8日は「いい歯の日」です。正しい歯みがきができているかチェックしましょう。

また、むし歯や歯肉炎はありませんか。むし歯がある人は、痛くなる前に治りようへ行きましょう。

### 《宮原小 4月の歯科検診の結果》

【むし歯がある人】  
26/116人 (22.4%)

ひろしまけんへいきん  
広島県平均16.0%

【歯こうがついている人】  
38/116人 (32.8%)

【歯肉がはれている人】  
7/116人 (6.0%)

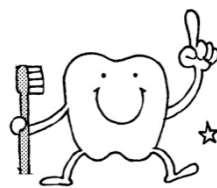
35.7%



6月に行われた歯科検診では、このような結果でした。宮原小学校では、むし歯がある人と、歯こうがついている人が多いです。たてみがきで一本ずついねいにみがき、これらを減らしていきましょう。

また、治療が終了している人が35.7%しかいません。むし歯がある人と、歯石がついている人は治療が必要です。

歯石とは、歯こうが石のように固くなって、歯ブラシでは取れなくなった状態のことです。そのまましているとむし歯の原因になりますから、歯科医院で取ってもらいましょう。



### じょうずな歯みがきで、いい歯に！

**ポイント1** 歯ブラシのわき、つま先、かかたを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。

**ポイント2** えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。

**ポイント3** 歯ブラシを大きく動かさず、歯1～2本ずつ小ぎざみにみがく。

みがき残しの多いところに注意しよう

歯と歯のあいだ

奥歯のみぞ

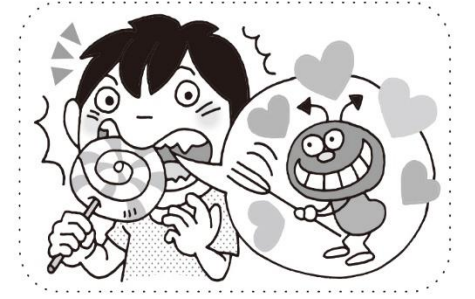
歯肉のさかいめ



### さとうが入っている飲み物・お菓子に注意！

さとうが入っている飲み物は、炭酸飲料、スポーツドリンク、ジュースなどです。お菓子で注意したいのは、歯にくっつきやすく口の中に残りやすいチョコレート、キャラメル、クッキーなどと、口の中でなかなか取れないアメなどです。

これらの飲み物、食べ物を口にしてはいけないということではありません。おやつ時間を決める、だらだら飲んだり食べたりしない、口にした後は歯みがきをする、近くに歯ブラシがない場合はうがいだけでもするなど意識すると良いそうです。



### みんなで気持ちのよいトイレにしていこう！



11月10日は「いいトイレの日」です。学校のトイレは、たてわり班そうじで、担当の人が毎日きれいにそうじをしてくれていますが、スリッパがそろっていなかったり、流し忘れていたりすることがあるようです。

使う人も、自分が使ったあとは流しているかよく確認し、一人ひとりがスリッパをそろえるよう意識して、みんなで宮原小のトイレを気持ちのよいトイレにしていきましょう。



### 免疫力を高めるポイント

**食事** バランス良く、3食きちんととることが大切！

**睡眠** 夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。

**運動** 適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

**体温** 体温が低いと抵抗力もダウン…お風呂などで温まろう！

**笑顔** なんと笑うだけで免疫力アップ！いつも笑顔を忘れずに。

免疫力とは、体の中に入ったウイルスや細菌から自分自身の体を守る力のことで、本格的な冬にそなえ、免疫力を高めよう。