



令和6年11月1日(金)  
向東小学校 ほけんしつ

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといういい加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していいに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

11月8日は  
いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

Step 1

「い」の口でチェック

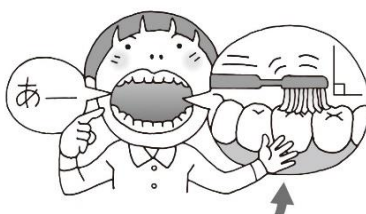


歯と歯の間  
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目  
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝  
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック

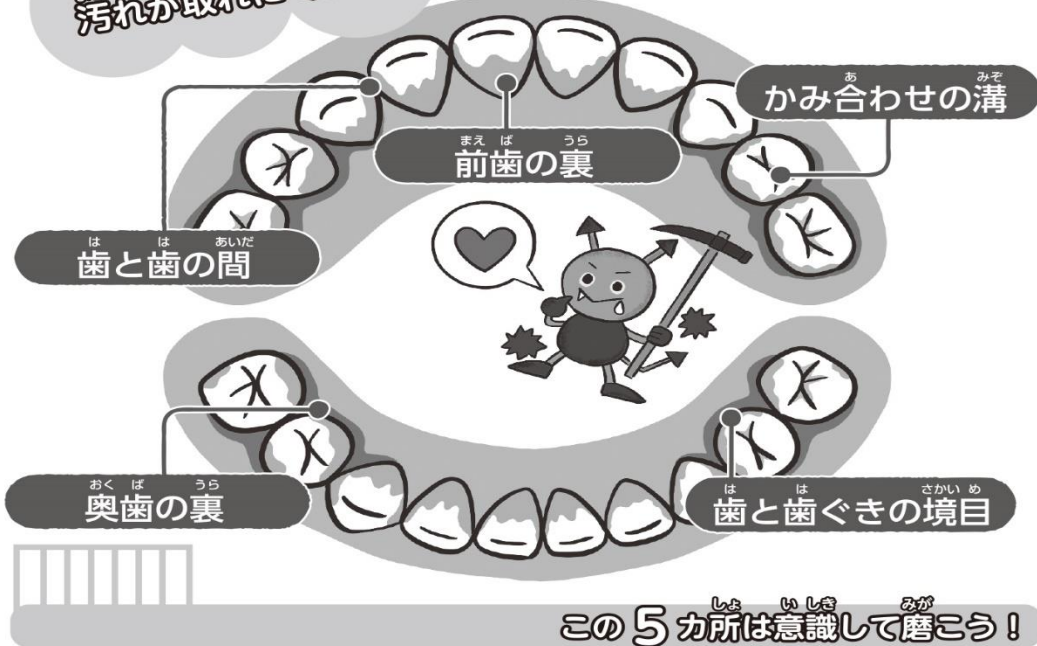


前歯の裏側  
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ  
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯は  
磨き  
残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

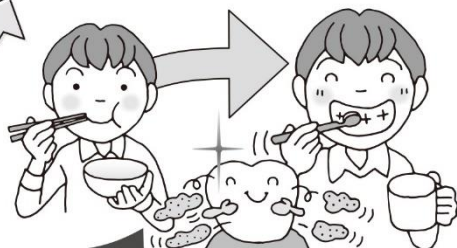
11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

# 歯に『いいこと習慣』

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々まで見てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取り切れなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

カウンセラーの先生に  
相談してみたい



話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日

12月11日(水) 8:45～11:45

スクールカウンセラーの新田先生が小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は、担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみならず、保護者の方、だれでも予約をとることができます。