

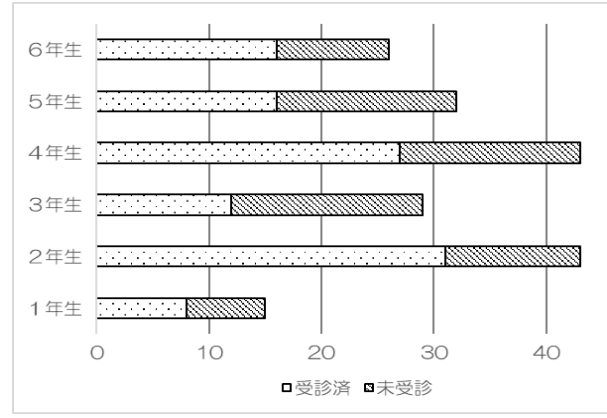
岩小ほけんだより 11月

令和4年11月
岩国市立岩国小学校

「水分補給は夏の話だよ」と思っている人、いませんか？
 いいえ、秋や冬でも、水分不足が起こる危険があります。私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い時期は、より蒸発が進みやすいです。唇の皮がむけたり、皮膚がかさかさでかゆくなったりすることもありますね。
 夏より喉が渇いていると感じにくいので、水分をとるのを忘れがちです。水分不足で、喉や鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなります。
 冬でもこまめな水分補給を行ってくださいね。



4月の歯科検診でむし歯があった人は全校で188人いました。そのうち、
 歯医者さんで診てもらった人は今、110人(58.5%)です。



学年別では左のグラフのようになります。
 むし歯はほっておいて治るものではなく、そのまま生活していると進行する危険性もあるため、まずは受診して歯医者さんで診てもらいましょう。



保健室のろうかに掲示している「むし歯の受診状況」です。
みんなの受診が確認できて、パズルが完成するといいですね♪

※まだ未受診の人には後日、再度受診の勧めのプリントをお渡しします。
 すでに受診がすんでいる方は連絡帳でお知らせください。

※今年度、生活リズムカードの集計結果と質問の回答を後日配布予定です。

いつもきれいに
 してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。歯ブラシやフロス・歯間ブラシを使って食べかすを取り除いてください。

痛みには
 理由があります



「飲みものがしみる」「響くような痛みがある」等の症状は口からのサイン。むし歯や歯周病などの病気が隠れているかもしれません。放っておかないようにしましょう！

かんがえてみて
 もしも歯がなかったら？



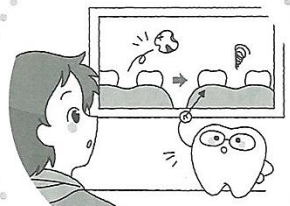
食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯には、たくさんの役割があります。

11月8日は
 いい歯の日



は
 歯からの
 ねが
 お願いです

かんたん
 簡単には
 と
 取りかえられません



髪や爪は切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治療を考えるのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
 プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギです。また、歯石は自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらって習慣ができると良いですね。

としをとっても
 いっしょ
 一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。歯はずっと大切にしてくださいね。