

ほけんだより 11月

南城市立百名小学校
保健室
R7 11月

朝晩、涼しくなってきましたね。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。早寝早起き、生活リズムを整えて、健康管理に気をつけましょう！また、沖縄県内にインフルエンザの流行注意報が出ています。「手洗い・うがい・咳エチケット」など、感染予防をしましょう。



11月8日はいい歯の日



5月の歯科検診から半年が過ぎました。5月の結果では、むし歯なし95人、治療完了39人、むし歯あり66人でした。現在17人の児童が治療を終えています。通院中の児童は治療がんばってくださいね。歯並びや歯肉の状態がよくない児童もいました。まだ未受診の児童は早めに受診するようお願いいたします。また、受診後は治療報告書の提出もよろしくお願いいたします。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



むし歯や歯肉炎にならないために、毎日ていねいな歯みがきとむし歯になりくい生活を心がけてくださいね。定期的に歯科受診もしてくださいね♪



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。