# ほけんだより11月

R7 大里南小保健室 11月の保健目標 歯を大切にしよう

朝晩肌寒くなってきました。県内ではインフルエンザが流行しています。大里南小では今のところ大きな流行はみられませんが、感染症が流行るこの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、予防につとめましょう!

#### 4日~7日はいい歯の日週間です





## 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

がおいものはむし歯 対の大好物。食べ 過ぎやずっとした。 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。よくかまないとだ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

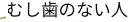
テレビなどを見ながらだらだらだらだらだらががらだらだらがができたができた。 ると、ロの中が長い時間むし歯菌によい状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

#### 目指せ8020!

#### 現在のむし歯治療状況



ちりょうした人

むし歯のある人

685

52<sub>人</sub>

227





大里南小では4日から7日を「いい歯の日週間」として、歯を大切にしようとよびかけています。 むし歯の治療がすんでいない人は、早めに歯科医院を受診して下さいね。