

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

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
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。



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



むし歯のない人

685

人

ちりょうした人

52

人

むし歯のある人

227

人

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してよびかけています。
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。

