



## 学校での歯科検査について

**歯は一生モノの宝物!**

**小学生のための「歯がすごい理由」と「守り方」**

歯を大切にすることが勉強・健康・スポーツにどう役立つか、そして今日からできる3つのケア習慣。

**歯が君を強くする! 3つのメリット**

- 脳をスイッチオンして「勉強」をサポート**  
よく噛むことで脳の血流がアップし、記憶力や集中力が高まります。
- 体の成長とスムーズな「会話」の土台**  
食べ物の消化を助けて栄養を吸収し、正しい歯並びがきれいな発音を支えます。
- 「スポーツ」で本来のパワーを100%発揮**  
歯をしっかりと噛みしめることで、走る力や体のバランス感覚が安定します。

**今日から実践! 歯を守る「3つの約束」**

- 寝る前の丁寧なハミガキ**  
大人の仕上げ磨きも活用して、1日の汚れをしっかりと落としましょう。
- 1口30回、よく噛んで食べる**  
素材の味を楽しみながら、胃腸の働きを助ける習慣を身につけます。
- 痛くなくても「定期健診」**  
歯医者さんでフロのクリーニングが、最強の虫歯予防になります。

歯の大切さは最近、注目されています。口の中の状況が悪くなると様々な病気になる可能性が高くなると言われています。「寿命と脳の健康を左右する最大の要因」とも言われています。各家庭でも歯磨きの習慣や、定期的な歯科受診について検討してみたいかがでしょうか?

