

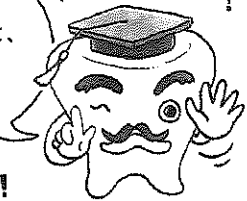
ほけんだより11月

花園小学校 ほけんしつ 2020.11.2

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



歯かせ

一緒に見てみよう！

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない

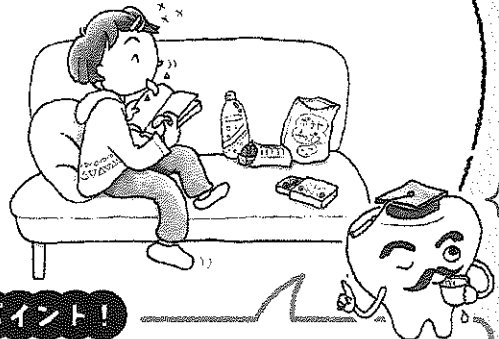


ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ

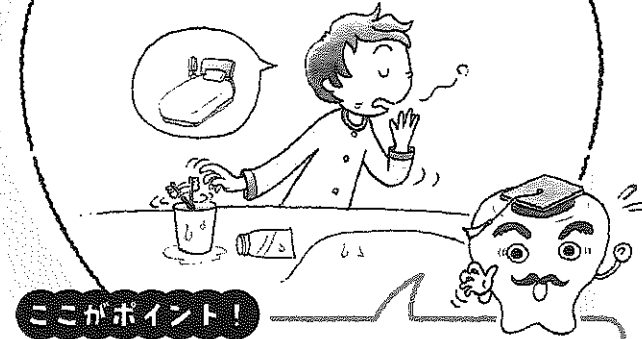


ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいてねに

音楽会まで、あと少し。ほけんしつにもいい音色が聞こえてきます。どの子も、今まで

一生懸命練習してきた成果を発揮できるように、健康第一で本番を迎えましょう。寒暖差

が激しく、体調を崩しやすい時期です。水も風も冷たくなってきましたが、負けずに手洗

い・換気をしっかりしましょう。



歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョコレート	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

③ 口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

④ やっぱり、歯みがきが大切だね

