



けんこうおうえん
健康応援

ほけんだより

2022年 11月号
国頭村立安波小学校
保健室



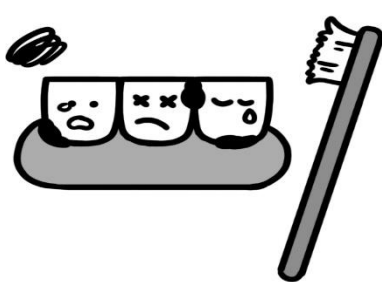
だ**い**ぶ涼しくなってきましたね。毎日学校での生活や放課後には陸上練習と忙しい安波っ子のみ
なさん体調はいかがですか。寒い日には、ゆっくりとお風呂に入り、早めに寝ると疲れがたまりにくく
なりますよ。今月8日は「いい歯の日」とされ、歯の健康について考える月になっています。普段の歯
みがきはどうですか？振り返ってみましょう。

まずは歯を磨くのに必要な歯ブラシをチェックしてみよう！！

こんな歯ブラシを使っていませんか？ブラシは、一か月に一回が替え時とされています。

なぜ、一か月に一回交換しないといけないのでしょうか？

古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを
お落としくなる！



ちから
い
力を入れすぎて
歯や歯肉を
傷つけてしまう！



歯
ブラシで
細菌が増えてしまう！

また、安波っ子のみなさんは、全員5月の歯科検診ではむし歯ゼロでしたね！お口の中のトラブル

は、むし歯以外にもあるんですよ。「歯肉炎」って聞いたことはありますか？

予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血
が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善で
きます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いをせず栄養
バランスよく食べる

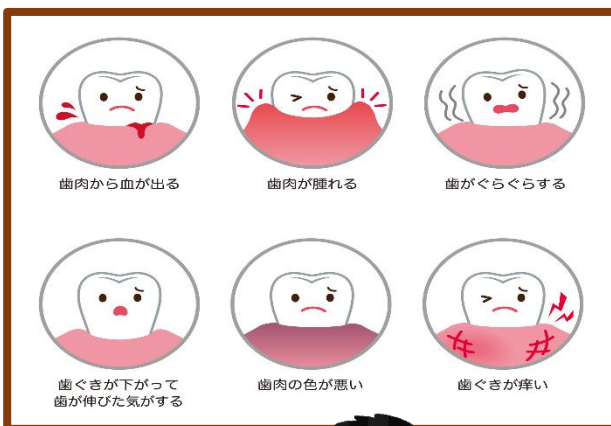


ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

歯肉炎はこのような症状です



しっかりと予防して、健康なお口で過ごしましょう

