



5月からジメジメした^{てんき}天気が続いていますね。みなさん^{たいちよう}体調は大丈夫ですか？雨の日は寒くなったり暑くなったりと^{きおん}気温もコロコロ変わります。上着^{うわぎ}を持っておくと安心^{あんしん}ですね😊

さて、安波っ子^{し か けんしん}のみなさんは^{け っ か ぜんいん}歯科検診の結果全員「むし歯ゼロ」でした。このむし歯ゼロを続けるためにはやっぱり^{こんげつ}歯みがきが大切ですね。今月は特に^{たいせつ}歯を大切にしたいので、歯さんからのメッセージと、^{きん}ミュータンス菌（むし歯のもと）さんからのメッセージをもらってきました😊ぜひ読んで、歯みがきマスター、むし歯ゼロの安波っ子3人になりましょう！！

歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク（歯垢）もできてきて、からだがスツキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな」。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。

むし歯ができない子を
みゆーたんが追跡！

みんなの口の中にあるミュータンス菌のみゆーたん、むし歯が全然できない子がいるから、どんな生活をしているのかこっそりのぞいてみたよ

<p>ひと口30回以上</p> <p>かんでいるようだな</p>	<p>歯を1本1本ていねいに</p> <p>みがいているぞ</p>	<p>むし歯などは</p> <p>なさそうだな</p>
<p>麦茶やお茶、水だと</p> <p>むし歯が作りにくいのだ</p>	<p>甘いお菓子や歯にくっつくお菓子なら</p> <p>むし歯を簡単に作れるのだが…</p>	<p>寝る前の歯みがきを</p> <p>一番ていねいにしているぞ！</p>
<p>この子にはむし歯が</p> <p>作れそうにない</p>	<p>歯みがきをしない子や、甘いおやつをダラダラとったりする子なら、むし歯の作り甲斐もあるのにな。この子の場合はどうやらむずかしそうだな、…。</p>	

どうでしたか？自分の生活を振り返ってみましょう😊
みんながいつも飲んでいるジュースの中にはどのくらいの砂糖が入っているかな？
保健室の前においているのでのぞいてみてね😊

