

# ほけんだより11月



令和5年11月17日  
神島田小学校 保健室



先週まではあたたかい日もあったのに、急に冷え込むようになりました。気温の変化に体がついていけない人も多いかもしれません。ゆっくりお風呂に入って、あたたかくして寝てくださいね。  
市内の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖が出ています。今後、神島田小での流行も心配です。一人一人が気を付けて、元気に冬を乗り切りましょう。



## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

歯肉とは歯ぐきのこと。歯の根元をおおうことで、歯を支えたり細菌の侵入を防いだりするはたらきがあります。その歯肉が炎症を起こした状態が『歯肉炎』です。毎日の歯みがきを丁寧にすることによって、歯肉炎を予防したり改善させたりすることができます。

歯肉が赤くブヨブヨしている人や、やさしい力でみがいているのに歯みがきで血が出る人は歯肉炎になっている可能性があります。かがみでチェックしてみましょう。



## むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

## \*おやつを上手にえらぼう\*

甘いおやつを食べる時は甘くない飲み物を、甘い飲み物を飲む時は甘くないおやつを。砂糖はむし歯菌のエサになります。組み合わせを考えて、上手に食べられるといいですね。

砂糖が少ないのは…?

