

# 保健だより

鉢田市立鉢田南中学校保健室

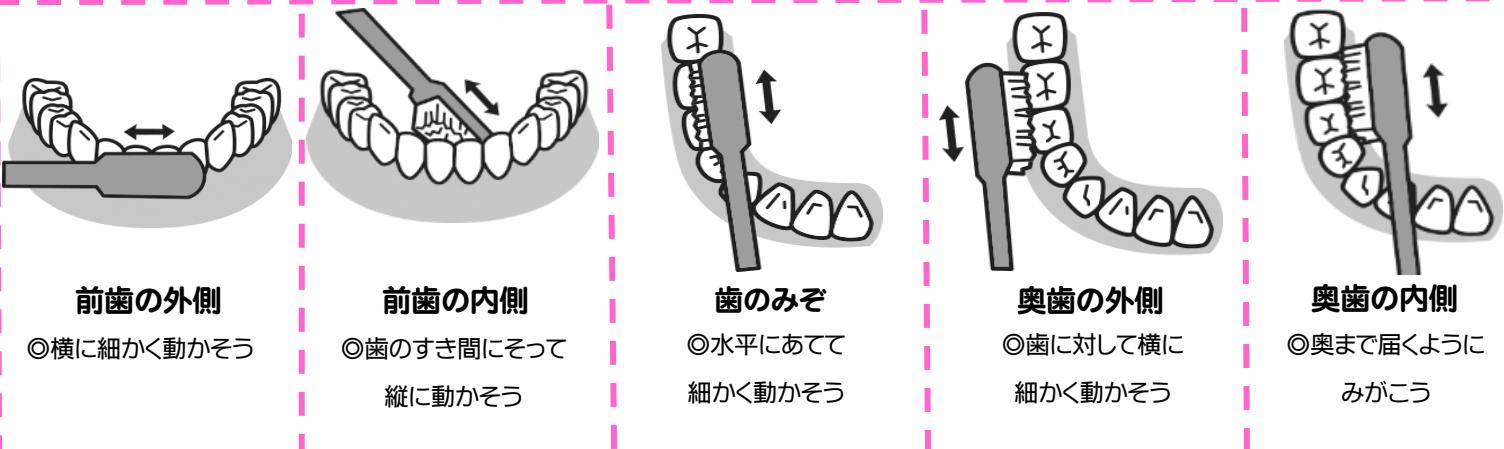
令和7年11月4日発行



いい  
11月8日は…いい歯の日

“いつまでもおいしく、そして楽しく食事をとるために口の中の健康を保ってほしい”という願いが込められ、11月8日は「いい歯の日」といいます。正しい歯みがきを心がけて“むし歯”、“歯周病”を予防し、大切な自分の歯を守りましょう。

## ★歯みがきのポイント★



## ✿むし歯を予防するために✿

### 食べたらすぐに歯みがき

食後すぐに歯みがきをすることで、むし歯菌が増えるのを抑えます。



### よくかんで食べる

よくかんで食べると唾液が出ます。唾液は、食べカスやむし菌を洗い流したり、むし歯菌が増えにくい環境を作ったりしてくれます。



### 甘いものを食べすぎない

甘いものに多く含まれる砂糖やブドウ糖などを食べると、むし歯菌が増えやすくなります。砂糖が沢山入った食べ物を食べたらすぐにうがいや歯みがきをしましょう。



### 歯医者さんで定期検診を受ける

定期的な歯科検診を受けることで、むし歯や歯周病を早期発見し、ひどくなる前に治療を開始することができます。また、毎日の丁寧な歯みがきで取りきれない歯の汚れを定期的にクリーニングしてもらうことで、清潔な状態を維持することができます。



みがき残しに注意して  
丁寧に歯みがきしましょう!

### ★デンタルフロスも効果的です



## 正しい手洗いできていますか？？

多くの感染症はウイルスを持っている人が触れた物を別の人気がその物に触れることでウイルスが手に付着し、その手で目や鼻、口を触ることで感染します。せっけんを使ってこまめに手を洗うことが感染症対策にとても重要です。  
〔せっけんを使って手を洗うことで(30秒間)、手のひらの菌がほぼゼロになります。〕

正しい手の洗い方を確認し、感染症を予防しましょう。



## 正しい手の洗い方

