

2013

保健だより 11月 スマイル

11/8発行

2A担当 翔大 剛志

まちがいでがと

7

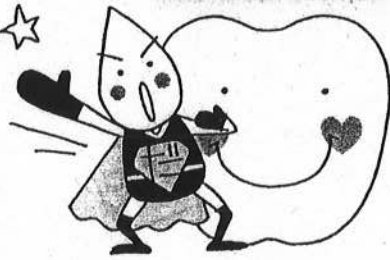
つのもちがいを さがそう!

11月8日は、いい歯の日★



「だ液」は 歯の ガードマン!

- *歯についた食べかすを洗い流す
- *歯についた「酸」を中和する
- *口の粘膜をばい菌から守る
- *口臭を予防する



「だ液」はよくかむとたくさん出るんだよ



カゼ予防の
ための
うがい

ぶくぶく

ガラガラ

ガラガラ



口の中の汚れを
洗い流す



のどの奥まで
洗う感じで



しあげにもう1回!



庄農 保健課だより

平成25年11月発行

一年生歯科保健研修会の感想

10月31日(木) 5校時

講師：学校歯科医 常世歯科医院 歯科衛生士さん

生徒の感想

- ☆ 口の中の菌は体の中で1番多いということがわかりました。
- ☆ これからもちゃんとはみがきをしたいと思いました。しっかり合う歯ブラシを使いたいです。
- ☆ 歯についてよくわかりました。楽しく学べてよかったです。〇×クイズも楽しみながら覚えることができて楽しかったです。
- ☆ タバコなど歯にわるい影響があるものはしないようにしたいです。
- ☆ タバコは体に悪いし、歯にもすごく悪いのがわかった。そして体の中で1番バイキン類などが多いのが口の中と聞いてすごくびっくりしました。
- ☆ ハミガキなどで口の中をきれいにして、むし歯予防などをしていきたい。
- ☆ ハミガキをきちんとしていても、喫煙や生活習慣が悪いと、歯や歯ぐきが弱くなったり、汚れたりすることがわかりました。
- ☆ 歯が溶けて、すりへってしまった写真は衝撃的でした。あんな歯にならないように、しっかり歯みがきをしたいと思った。
- ☆ 受動喫煙によっても、歯が汚れてしまうこと。話によると、受動喫煙の場合は吸っている人よりも吸っている人の周りの人のほうが悪影響を受けてしまうそうです。たばこは吸える歳になっても吸わないようにしたいです。
- ☆ 印象に残ったことは「歯が痛い時に行くのではなく、定期的に行くこと」です。自分も定期的に行けるようにしたいです。
- ☆ 受動喫煙で5歳の子供も影響を受けていてびっくりしました。歯とかもボロボロになっていて気をつけようと思いました。歯のことがよくわかりました。
- ☆ 歯の病気がたくさんあることがわかりました。
- ☆ むし歯は痛くなってからではなく、定期的に行ったほうが良いということがわかりました。クイズ楽しかったです。
- ☆ クイズが良かったです。ハミガキのやり方や歯ブラシの選び方など詳しくおしえてもらったので、次から気をつけたいです。
- ☆ ジュースの糖分の話がおもしろかったです。歯によい飲み物を考えて生活したいと思いました。

○歯の治療が必要な人は、きちんと治療をしましょう。

かかりつけの歯医者さんで、定期的に健診を受けることをお勧めします。