

11月8日は



いい は
11月8日になるため
は くち
に歯や口に
よ
良いこと、
やってみよう！

① むし歯を治していない人は早めに

はいしゃ なお
歯医者さんで治してもらいましょう！

むし歯は自然に治りません。そのままほうっておくと、どんどんひどくなることもあります。「もうすぐはえかわるから。」と思っている人もいるかもしれませんが、これから生えてくる大人の歯（永久歯）がむし歯になりやすくなります。きちんと歯医者さんへ行って、相談しましょう。



* 11/4 現在

② 歯ブラシを1か月に一度を目安に交換

しましょう。

せっかく一生懸命みがいても、ブラシが古いと半分しか効果が出ません。みがく力が強い人は特に気をつけてブラシをチェックしましょう。ブラシが開いていたら、おうちの人に言って新しいものに交換しましょう。年齢に合わせた子供用歯ブラシがお勧めです。



③ よく噛んで食べましょう。

よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。しっかり噛むことで、食べ物のうまみを感じることができます。また、たくさん噛むと脳が刺激され、食べすぎを防ぐこともできます。

あごや歯ぐきが刺激され、唾液がたくさん出ると、むし歯や歯周病の予防にもなるのです。一口食べ物を口に入れたら、30回噛んでみてください。きっと、いつもより美味しく感じますよ。



あたらしい せいかつ せいかつ
新しい生活スタイル は
 ~歯みがきバージョン~

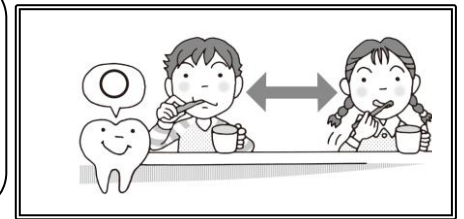
新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんよぼう}感染^{せいかつ}予防^かのために、生活^かのしかた^かが変わ^かってき^かたところ^かがあります。歯^はみがき^はのしかた^はもそのひとつです。



歯^はみがき^はをしてい^とる時^とは特^とに密^{みつ}にならない^なように。デイス^{てい}タン^{たん}スを十^{じゅう}分^{ぶん}にとりま^とりま^としょう。

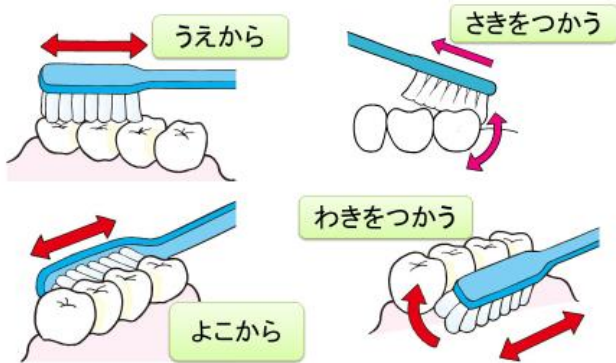


マスク^はを外^{はず}してい^とる時^とは一^{いち}番^{ばん}注^{ちゅう}意^いが必^{ひつ}要^{よう}です！み^みがいてい^いる間^まはしゃべ^{しゃ}べ^べら^らない、人^{ひと}の方^{ほう}を向^むか^かないでみ^みがき^きま^ましょう。

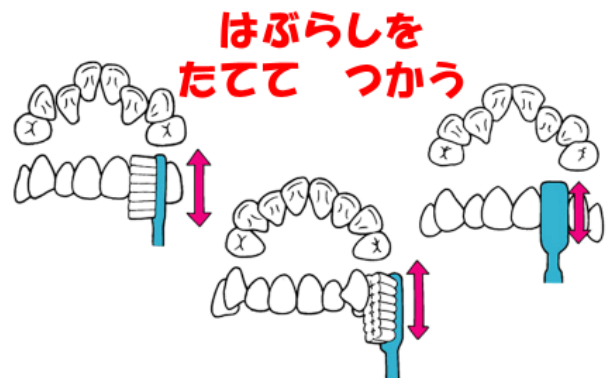


6月^{がつ}に歯^はみがき^はについ^て学^{がく}習^{しゅう}したこ^とをおぼ^おえてい^いますか？もう一^{いち}度^どイラ^いスト^{すと}をみ^みて、じょう^{じょう}ず^ずにみ^みがけ^けるよ^うに練^{れん}習^{しゅう}しま^ましょう。

じょうず^{じょうず}に み^みがこ^{こう}



前^{まへ}歯^はの み^みがき^{かた}



歯^はをけん^{けん}こ^{こう}うにする^{ため}に

をが^がんば^んりま^ます！！



う^うらには歯^はや口^{くち}の健^{けん}康^{こう}につい^て保^ほ健^{けん}委^い員^{いん}会^{かい}の6年^{ねん}生^{せい}が書^かい^てく^れた作^{さく}文^{ぶん}があ^ありま^ます。ぜ^ぜひ、読^よん^でみ^みてく^くだ^ださいね！！