



一生付き合う歯を大切にしよう！

むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌は
こんな子が大好き



酸性の環境がよいんだよね。快適で活動しちゃうからね。



だ液が少ないから、洗い流されなくてツッキー。



大好きな糖分がたっぷり！酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

どうしてたくさん歯の？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶歯の発達

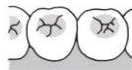
唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働き促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

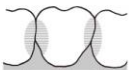
しっかりみがこう！



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇奥歯のみぞ



◇歯と歯の間



◇歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

感染症 注意報



感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないためのキホンを確認！

▶手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



▶せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



▶体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



一人一人がしっかり予防をしよう！

新型コロナウイルスやインフルエンザ、胃腸炎に気を付けましょう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

