

ほけんだより 6月



目指せ

むし歯

0

5月下旬に歯科検診がありました。

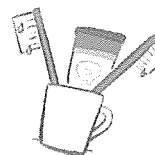
結果は、いかがでしたか？

むし歯や歯肉炎になっている人はいませんか？

精密検査の紙をもらったみなさんへ

歯科医院でしっかり診てもらい、治療をしましょう。

今年は、『特別講座！歯の染め出し＋ブラッシング指導』があります。



歯こうの正体は…？

口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいる。むし歯菌のような悪い菌もいる。

細菌が歯にくっつくと、そこに他の細菌が集まってきて白いネバネバのかたまりになる。これが歯こう…。

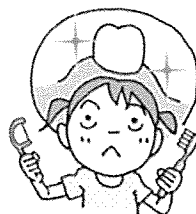
1mgに、なんと約1～2億個の細菌がいるんだって！！



歯こうを落とすには…？

歯こうは時間が経てば経つほど、むし歯や歯周病の原因などのトラブルを起こしやすくなる。水に溶けず、べったりとくっついているので、うがいでは取れない。

歯ブラシやフロスを使って、すみずみまで丁寧な歯みがきを！



大切な歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき

＝

セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診

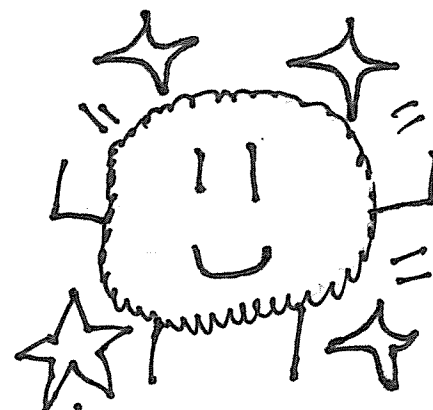
＝

プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

☀ 朝月 ごはん 3つのスイッチ ☀

〈頭のスイッチ～脳にエネルギーを補給ね～〉



脳はねているときも働いている。朝ごはんを食べて脳にしっかりと栄養を補うと、集中力がアップします。

〈体のスイッチ～体温を上げる～〉



体温が上がると、元気に活動することが出来ます。

〈おなかのスイッチ～胃や腸を動かす～〉



胃や腸の動きが活発になると、排便しやすくなります。