

# ほけんだよりIIA

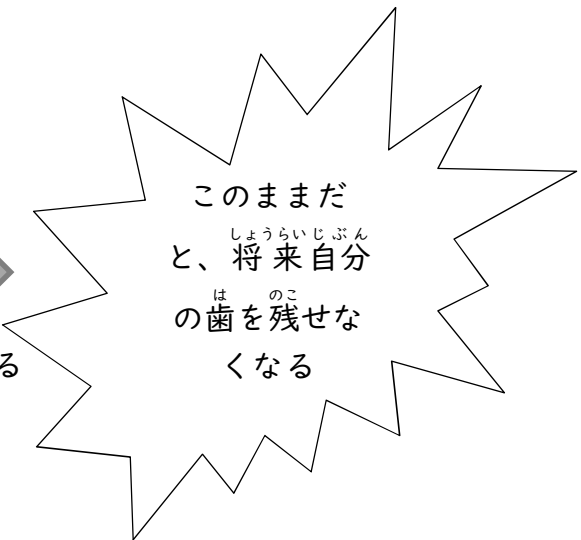
2020.11.5(木)

三木市立広野小学校

11月を表す呼び方に「食物月」があります。11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月として、昔の人が大切にしていたのです。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みんなは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

## 自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲み込んでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる



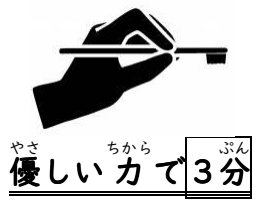
しこう 歯垢ってなに？

歯の表面についた細菌の塊です。  
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についての歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。  
だから!!  
毎日の歯みがきが大切なのです。

た 食べるために必要な歯の本数



はみが 歯磨きのポイント！



特に奥歯は、溝が大きく歯垢がたまりやすいです。歯ブラシを縦・横に入れて磨こう

