ほけんだより

H30.11.6
村岡小学校
保健室

１１月８日は『いい（１１）歯（８）の日』

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れしだいです。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

1年生と4年生のみなさん・・・

11月８日（木）に秋の歯科検診があります。

むし歯や歯肉炎が見つかった人は、なるべく早く歯医者さんでみてもらいましょう。

2・3・5・6年生の人で、

1学期の歯科検診で見つかったむし歯の治りょうが終わっていない人には、もういちど「治りょうのおすすめ」用紙をわたします。

かぜは自然になおっていきますが、むし歯は放っておくと、どんどん悪くなります。早くみてもらいましょう。

動物もむし歯になるの？

ヒトは歯みがきをしないとむし歯になってしまうよね。では、動物はどうなのかな？
ペットの犬のコロは？　野生のライオンはむし歯になるの？

ペットのコロ

むし歯には、ほとんどならないんだ。むし歯になるほどたくさんの砂糖をめったにとらないからだよ。でも、ヒトみたいに甘いものをたくさん食べると、むし歯になるかもなあ。

野生のライオン

むし歯にならないよ！
僕たちが食べる「肉」には砂糖が含まれないし、口の中にむし歯菌がいないんだ。

むし歯になる動物と、ならない動物の違いがわかったかな？　それは…「砂糖」。砂糖は、むし歯菌のおやつになるんだ。甘いおかしはほどほどにしようね。

姿勢を正して！ 体からのおねがい

猫背で歩いているＡくんの体から、「助けて～！」という声が…。

脳

体が曲がると、血液の流れがよくなくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩や腰

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ～

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。