

# ほくやんたごもり 11月

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つならぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。

## 線でつないでみよう！ 健康にまつわる記念日？ 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のほくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がかさかさになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

# スマイル



## 歯垢って何？

**歯**の表面についた細菌のかたまりです。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。歯についた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。



歯垢が硬くなったものは**歯石**となります。歯垢はおよそ2日間ほどで**歯石**へとかわってしまい、歯周病やむし歯のリスクが高まります。歯石は歯みがきではとれないので**歯科医院**での除去が必要です。

## 歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっている**エナメル質**は、鉄よりも硬いんだ！



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、**酸**！

口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、**エナメル質**が溶かされてしまうんだ

③ やっぱり、歯みがきが大切だね



いっぱいかむと、いいことたくさん

ゆっくりよくかんで食べるので、食べすぎを防ぐ

食べものの形や硬さを感じられ、味覚が発達

だ液がたくさん出るので、むし歯予防に

消化吸収を助け、胃腸の働きが活発に

まだまだあるよ、いいこといっぱい！  
脳の発達、がん予防、集中力アップ など



からだをきたえて、元気に過ごそう！

き そくたらしい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする



## 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こんでいる
- 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
- 歯医者さんにしばらく行ってない



思い当たることはないかな？

たくさんチェックがついた人は…



**むし歯・歯周病になりやすい人！**

このままだと、将来**自分の歯**を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

### 食べるために必要な歯の本数

