

# すこやか！

し づ しょうがっこう  
志津小学校 ほけんだより

令和4年11月1日(火)

ひと  
おうちの人とよみましょう。

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が来る前の穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもよいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服の調節をして、カゼをひかないように気をつけてください。

## 歯と口の健康に気をつけよう

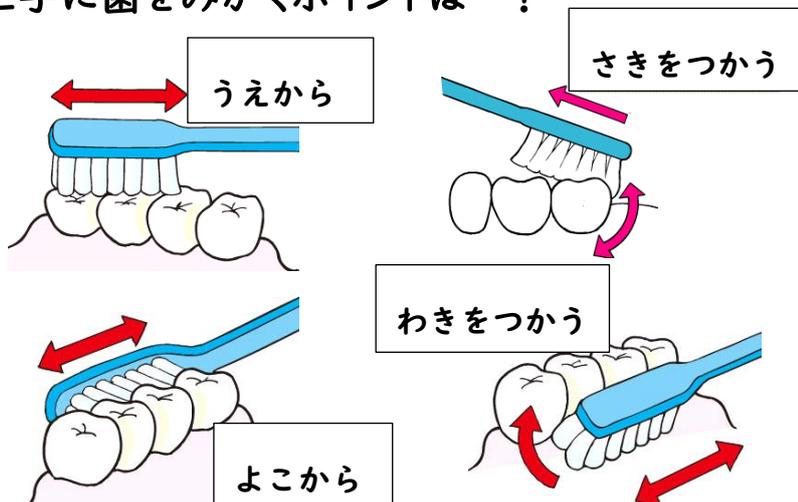
がつよう か は ひ  
11月8日は「いい歯の日」です。

みなさんは、毎日の食事の後に、しっかり歯みがきをしていますか？おとなの歯は、一度むし歯になってしまうと元に戻ることはありません。むし歯を予防するためには、正しい歯みがきが大切です。



- ② ごはんやおやつを食べかすは、歯垢(プラーク)をつくります。
  - ② 歯垢(プラーク)の中のおし歯菌(ミュータンス菌)は、歯をとかす「酸」をつくります。
  - ③ 「酸」に歯が溶かされると、むし歯になります。
- また、歯と歯ぐきの境目について歯垢(プラーク)が原因で、歯肉炎になります。

### ○上手に歯をみがくポイントは…?



おと  
シャカシャカと音をたてて、  
つよ  
強くみがくのではなく、  
おと  
やさしく、音をたてずに  
みがきましょう!

# じぶん 自分のくせをふり返<sup>かえ</sup>ってみましょう

こんなくせ、ありませんか？



ゆび 指しゃぶり



くちこきゅう 口呼吸



ねこぜ



ほおづえ



かたほう は 片方の歯でかむ

このような(悪い姿勢などの)くせが続くと…

★<sup>はなら</sup>歯並びが、<sup>わる</sup>わるくなります。

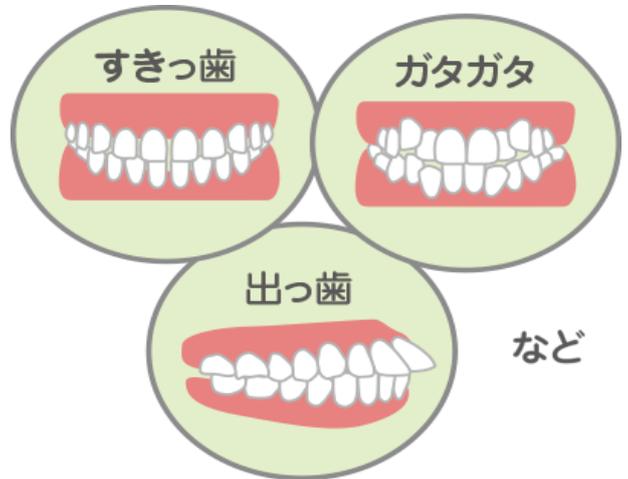
<sup>はなら</sup>歯並びがわるくなると、

あごやかみ合わせのずれができます。



その結果、<sup>けっか</sup>顔が<sup>かお</sup>ゆがむ・<sup>あご</sup>顎がいたくなる・<sup>かみづらく</sup>なる。

しゃべりにくくなる・<sup>くび</sup>首がかたむく・<sup>た</sup>まっすぐ立てなくなることがあります。

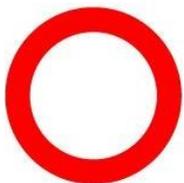


など

<sup>な</sup>ふだんの何気ない<sup>げ</sup>習慣で、<sup>しゅうかん</sup>あごや<sup>は</sup>歯・<sup>ぜんしん</sup>全身にまで大きな<sup>おお</sup>影響を<sup>えいきょう</sup>与えてしまいます。

<sup>じぶん</sup>自分のくせを<sup>かえ</sup>ふり返り、よい<sup>しゅうかん</sup>習慣を<sup>み</sup>身につけられるといいですね。

ただ 正しい姿勢を目指そう！



← <sup>せすじ</sup>背筋をピンとのばす

← <sup>せなか</sup>背中に

← <sup>こぶし</sup>こぶし1個分、<sup>あいだ</sup>間をあける

← <sup>ゆか</sup>かかとを床につける