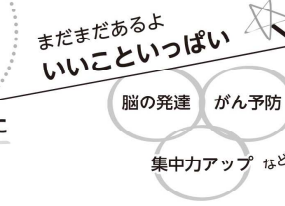


ほけんだよ11月

令和2年11月
鴨島支援学校
保健室



霜月、神無月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。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？



大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ

一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんどでなくなるよ。
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいいね！

歯と口の健康にも！ 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。
いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- まめ・豆製品**
マグネシウムで丈夫な歯に
- ごま・ナッツ類**
抗酸化作用が
歯ぐきの健康を助ける
- わかめ（海藻類）**
歯の再石灰化に必要な
カルシウムがたくさん
- やさい**
食物繊維が豊富で噛む回数が
増える
- さかな**
DHAが
歯周病を防ぐ
- しいたけ（きのこ類）**
ビタミンDが
カルシウムの吸収を助ける
- いも類**
野菜と同じで食物繊維たっぷり



- 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



いいうんち 出ていますか？

いいうんちって？

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりない
- ✓ ストーンと 気持ちよく出る

いいうんちを出すために

- ✓ 好き嫌いをしない
- ✓ 運動をする
- ✓ 水分をしっかり取る
- ✓ よく寝る
- ✓ 早起きをして トイレの時間をつくる

