



すこやか

名草小学校 2013.2(ほけんだより)



2月18日(月)～22日(金)は歯ピカ週間です

「ぴかぴかの歯と口にしよう」大作戦 !!

～歯に良い生活をするポイントがたまります。

ポイントをためながら楽しく健康づくりをしましょう。～

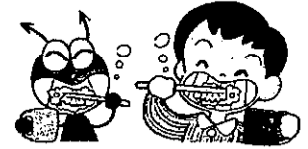


「あなたの歯と口は健康ですか？」

自分の歯と口の健康について考え、大切にできているか

ふりかえりながら、ポイントをためていきましょう。

自分の歯でしっかりかんで食べ、健康な毎日をすごせるようにしましょう。



♥ 健康カードに名前をかきましょう。

♥ 健康カードでわかりにくいところがある人は保健室までききにきてください。

ご飯を食べるとき...



よくかんで食べる！

よくかんで食べると唾液がたくさん出ます。唾液は食べカスを洗い流したり、口の中をミュート菌が増えにくい状態にしたりします。

野菜や果物、乳製品をとる！

野菜や果物に含まれるせんいは、かむと歯をきれいにする効果があります。また、牛乳など、乳製品に含まれるカルシウムは歯を強くします。