

ほけんだより

2011・10・26

和歌山市立四箇郷北小学校

季節のかわりめは、体の調子をくずしやすいので、健康管理に気をつけてく

ださいね!

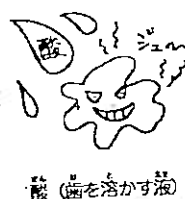
むし歯ができる条件



+



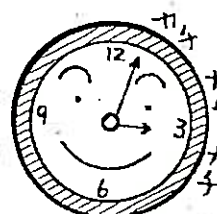
=



- ① 歯の質 (歯をとく酸に強い弱いかなど)
- ② むし歯菌 (歯垢をつくり、歯を溶かす酸を作る
ミュータンス菌など)
- ③ 食べ物 (とくに砂糖のはいった甘い物)

プラス

+ ④ 時間の経過



よぼう 予防

- ・ 砂糖のはいったおやつをひかえる。
- ・ 食べた後時間をあけて、歯垢をのこさないようにしっかり歯みがきをしたりする。

歯みがきの基本

軽い力でみがく

(ごしごし力を入れすぎない)

・ 小きざみに動かす



・ 歯ブラシの毛先を歯にきちんとあてる。

直角



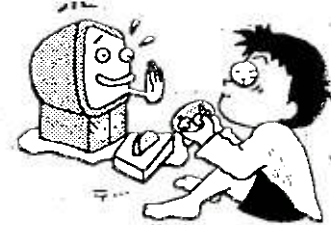
2 学期の歯科健診結果 (10月)



	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計
けんさ人数(人)	67	63	45	77	54	82	388
むしばのある人 (人)	27	21	10	13	23	31	125
むし歯のある人の 割合(%)	40.3	33.3	22.2	16.9	42.6	37.8	32.2

～目にやさしい生活心がけていますか?～

長時間近くを見つづけない



前がみ、目にかかっていない?



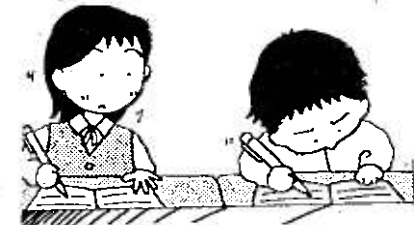
たまにはゆっくり



とおくをながめて・・・



正しい姿勢で勉強しよう



バランスのとれた食生活



目にいいのは A・B₁・B₂