

# 11月 ほけんだより

令和2年11月4日(水)  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

家庭数

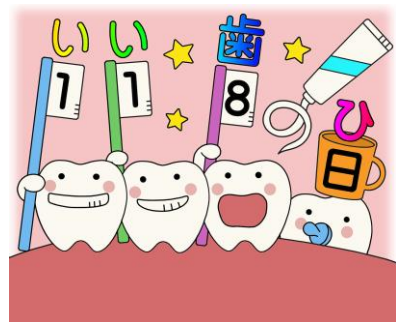
## 「は」をみがいて、かぜ・インフルエンザをよぼうしよう!

かぜやインフルエンザがはやる季節になりました。

歯をみがいて口の中を清潔に保つことは、かぜなどを

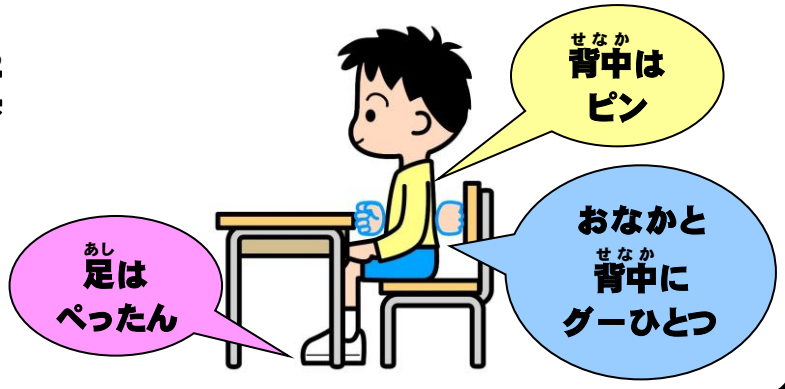
予防するためにも効果的です。マスク・手洗いとともに

歯も丁寧にみがいて、一人ひとりが予防を心がけましょう。



### 11月の保健目標

よい姿勢で  
せいかつ  
生活しよう



### <11月の行事予定>

10	火	歯みがき運動開始
12	木	歯科健診(全学年)
14	土	土曜授業
16	月	歯みがき運動 終了
25	水	午前授業
28	土	土曜授業

### 保護者の方へ

#### 【歯科健診】

11月12日(木)に歯科健診を行います。  
当日の朝は、特に丁寧に歯をみがくよう、  
お子様にお声かけください。

#### 【歯みがき運動】

11月10日(火)~16日(月)の1週間、  
歯みがき運動として、歯みがきカレンダー  
を実施します。朝・夜に歯をみがいたら、  
カレンダーを好きな色でぬり、17(火)に  
提出してください。

## むし歯の原因とふせぎ方を知ろう

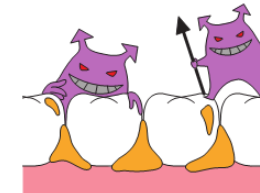
むし歯はどのようにできるのか、知っていますか?

むし歯ができないようにするために、まずはむし歯の原因を知りましょう。

### むし歯の原因

#### 細菌 (ミュータンス菌)

食べ物を食べることで口の中に残る糖質をもとにして、細菌(ミュータンス菌)が歯垢(プラーク)を作ります。歯垢(プラーク)が歯の表面にくっつき、酸を作り出し、歯のカルシウムやリン酸を溶かします。



#### 糖質

食べ物の糖質を使って、細菌(ミュータンス菌)が酸を作ります。食べ物が口の中にあることが多いと、口の中に糖質がある時間も長くなり、むし歯になりやすくなるのです。つまり、よく間食をする人や、甘い物をよく食べる人は要注意!



#### 歯の質

エナメル質や象牙質の状況(=歯の質)によっては、むし歯になりやすい人もいます。乳歯や、永久歯が生えたばかりのときは気をつけましょう。



### むし歯は自然に治らない!?

「むし歯って、自然に治らないの?」と疑問に思う人がいるかと思いますが、実は、むし歯は治療しなければ治りません。

むし歯によってできた歯の表面の穴をほうっておくと、むし歯は歯の内側まで進行します。だから、むし歯は自然に治るどころか、ほうっておいたり気づかなかつたりすることで、よけいにひどくなってしまいます。

### むし歯にならないための3つのキホン

むし歯にならないようにするには、次のようなことに気をつけましょう。

#### 1 食事やおやつは ダラダラ食べない

口の中に食べ物のカスや糖質がある時間が長いと、細菌(ミュータンス菌)が活動する時間が増えてしまいます。

#### 2 歯みがきする

歯垢(プラーク)を作らないためには、食べ物のカスや糖質を口の中に残さないことが大切です。

#### 3 寝る直前に食べ物を 食べたり、清涼飲料水を 飲んだりしない

寝ている間は唾液の量が減り、起きているときよりもむし歯になりやすいです。