



11月8日は立冬で、暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には「必ずこれ」という食材はありませんが、身体が温まるものを食べて元気に冬を乗り越えたいですね。



## 11月8日はいい歯の日 特集

### 歯の正しいみがき方 検定

- 1 歯みがきの目的は  をとりのぞくこと
- 2 みがき残しが多いのは「  と  の間」「  と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- 3 歯ブラシの  をきちんとして歯に当てよう
- 4 歯ブラシの毛先が  すぎないくらいの力でみがこう
- 5 歯ブラシは  に動かして、1～2本ずつついでにみがこう
- 6  でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
- 7 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、 にしてみがこう
- 8 寝ている間は唾液が少なくなってむし歯になりやすいから  前は特にしっかりみがこう
- 9 力が入りすぎる人は  を持つのと同じ持ち方で
- 10 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら  しましょう



あなたの点数は  
(1問10点)

100点

◎	80～100点	知識はバッチリ！ これを生かして毎日みがこう
○	50～70点	知らなかったことはなにか？ 今日から意識してみがいてね
△	20～40点	せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
×	10点以下	どんなふうにかみがいたのかな？ 答えを見ながら一つひとつやってみよう

### お口スツクリ 食後の歯みがき

練馬区医師会では、給食後の歯みがきを奨励しています。

近年の歯科指導は、**治療のおすすめから予防**へと変わっています。上中でも給食終了後、マイ歯ブラシを持ってきて、歯みがきをしている生徒を見かけます。

給食後のブクブクうがいで、予防の効果があり口内もスツクリします。**食後の歯みがき・ブクブクうがい**を習慣にして、むし歯予防を心がけましょう。



保護者の皆様へ | 11月8日いい歯の日にちなんで

4月に実施した歯科健診で、むし歯等異常があった生徒に「歯科健康診断のお知らせ」をお渡しいたしました。

11月現在、受診結果未提出のご家庭に「歯科健康診断結果のお知らせ」をお渡しいたします。(11/5)

この機会に受診・治療をお願いします。治療がすみましたら、結果を学校にご提出ください。

なお、3年生については、10月28日からの三者面談の際にお渡ししています。

### そろそろかぜに気をつけて

●気温に合わせて、衣服を調節しましょう。



●生活リズムを整えて、ウイルスに負けないからだの力を付けましょう。

