ほけんだより 11月号

令和7年10月30日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

11月8日は「いい歯」の日

「いい歯」とは・・ むし歯がない　歯肉（歯ぐき）がきれいなピンク色　歯ならびがきれい

歯肉（歯ぐき）の様子観察してみよう

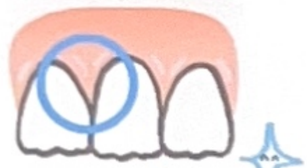
歯肉（歯ぐき）が炎症を起こし、赤くなってブヨブヨしている状態を歯肉炎といいます。

歯肉（歯ぐき）が赤く腫れて出血しやすい、歯みがきの時に痛みを感じる、などの症状があらわれます。

あなたの歯肉は健康ですか？

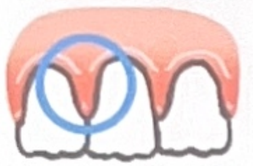
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



①ピンク
②三角形
③きゅっと引き締まっていて硬い
④出血なし

歯肉炎



①赤い
②丸い
③腫れてブヨブヨしている
④刺激により出血する

11月の保健行事

5　(水)　色覚検査　　4年生希望者
20(木)　はみがき教室　3年生　※学校歯科医の嶋谷先生に指導していただきます。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。

おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる

食べるとき、かむ回数が少ない（30回以下）

食べた後に、歯みがきをしないことがある

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける

食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止

噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる

噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

こんな姿勢になっていませんか？

これらを続けていると、体のゆがみを引き起こしやすいと言われており、だんだんと姿勢に影響が出てきます。気がついた時はすぐ直すことを心がけましょう。