

ほけんだより

2022.6.24

富士見台小学校

保健室

No.3

梅雨入りし、じめじめとした日が続きますね。梅雨は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいので、熱中症に注意です。水分補給、服装を工夫して梅雨を乗り切りましょう。



むし歯ゼロを目指そう！

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

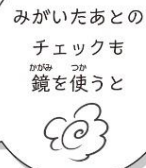
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

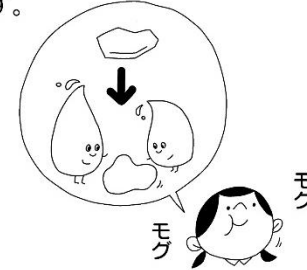


よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。よくかんで味わって食べてくださいね。

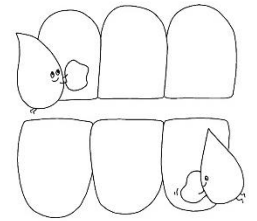
消化を助ける

よくかんで食べると、食べ物が細かくくだかれるだけではなく、消化液の1つである「だ液」がいっぱい出て消化を助けてくれます。



むし歯を予防する

よくかむことで口の中に出るだ液が、歯の表面のよごれを洗い流します。また、歯の表面がむし歯になりかかっているもと健康な状態に治してくれます。



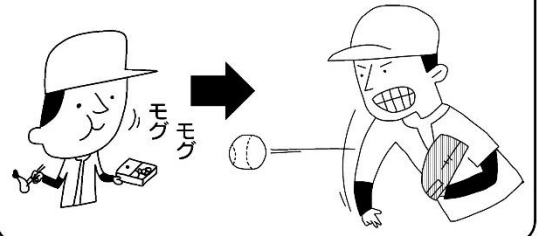
食べ過ぎを予防する

食べ物を何回もよくかんで食べることで、「満腹だよ」と脳が感じて、余分な食べ物が体の中に入る量を調整してくれます。



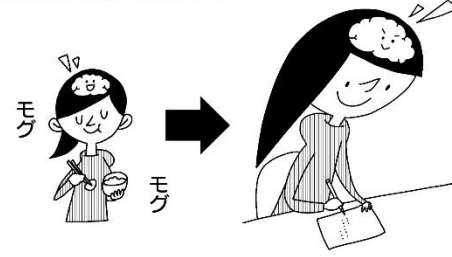
力がアップする

よくかんで食べると、歯や歯の周りの筋肉が発達します。さらに、歯を食いしばる力もアップして、運動能力の向上にもつながります。



脳の働きが活発になる

よくかんで食べることで、脳に流れる血液の量が増えて、脳全体の働きが活発になります。そのため、学習能力の向上にもつながります。



食べ物がよりおいしくなる

食べ物を何回もかんで食べていると、食べ物のいろいろな味を感じることができるので、食事をおいしく感じる事ができます。

