ほけんだより 11月

『１１月の保健目標』　歯を大切にしよう！



「１１８（いいは）」の語呂合わせにちなんで制定されました。歯・口の健康は食べる、話すといった日常生活を支えるものだけでなく、全身の健康にも深くかかわっています。この機会に考えてみましょう！



歯 × 食

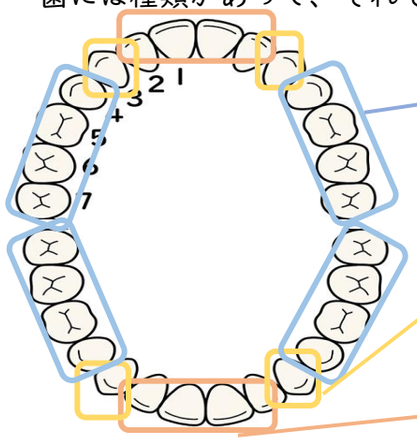


87,600 ←この数字なんだと思いますか？

答えは、80才まで食事をした時の食事の回数です。（３回×365日×80年）
毎回の食事を大切にできていますか？健康に良い食べ物を意識して選んでいても、健康に良い食べ方やかむことを意識できているでしょうか。振り返ってみましょう。

全部の歯を上手に使って食べよう！

かがみを使って歯の形を見てみましょう！全部同じ形でしたか？
歯には種類があって、それぞれ役割があります。



○臼歯（きゅうし）：16本
→ごはんなどをすりつぶす



○犬歯（けんし）　：4本
→肉などをかみ切る



○前歯（まえば）　：８本
→やさいなどを細かく切る

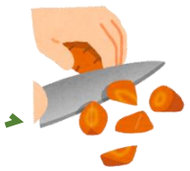


よくかんで食べるといいことたくさん！

よくかむことで、かむ力が強くなります。また、だえきの量が増えるので、むし歯になりにくくなり、健康な歯をたもつことができます。

①歯ごたえを残す！

具材は大きめにカット
でかむ回数UP！



②歯ごたえのあるものを食べる！

どんな食べ物があるか
調べてみよう！



③良い姿勢で食べる！

床に両足の底をしっ
かりつけて食べよう！



④あじわって食べる！

味や食感を楽しみながら、ゆっくり食べよう！

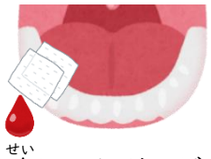


こんな時どうする！？お口の 119

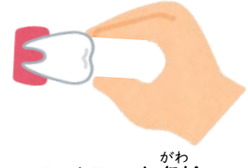


けがで歯がぬけてしまっても、適切な手当てをすれば戻すことができます。





①清けつなガーゼで
血を止めよう！



②持つのはこっち側！
付け根の部分はさわらない！



③30分以内に保存液につける！
（なければ牛乳でも○）



④抜けた歯をもって
歯医者さんを受診！