

保健だより

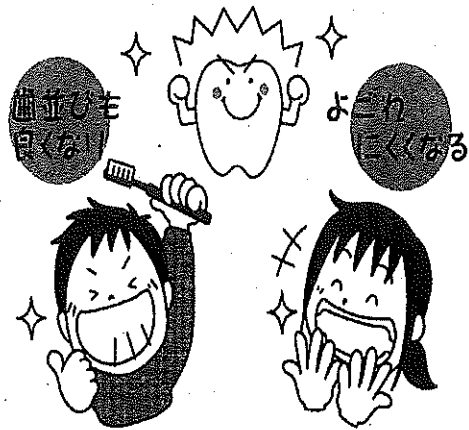
呉市立阿賀中学校 保健室
2019年 11月8日発行



11月8日は、い、い、歯の日



むし歯予防になる



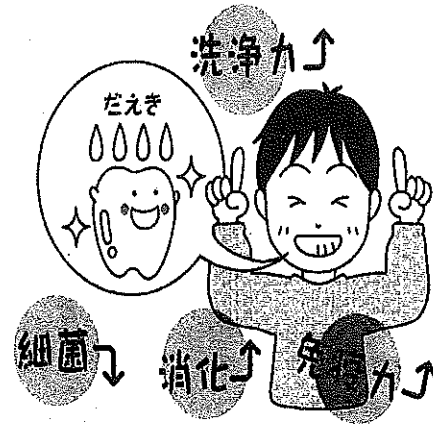
肥満予防になる



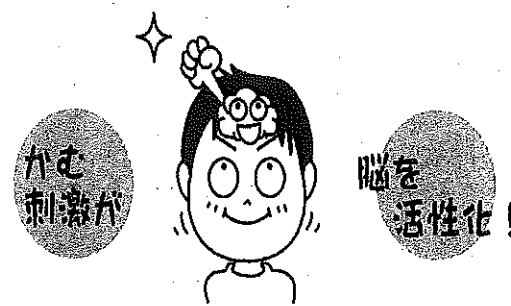
少ない量で満足できるようになる

いっばい、いっばい、いっばい、いっばい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



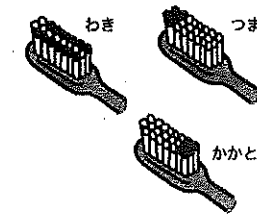
脳の動きが良くなるんだって

じょうずな歯みがきで、いい歯に!



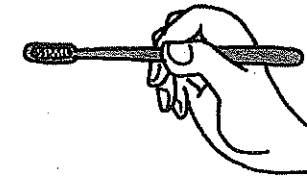
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



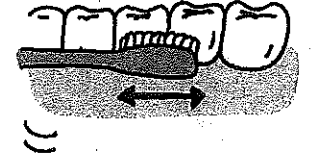
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がる程度の力）でみがく。



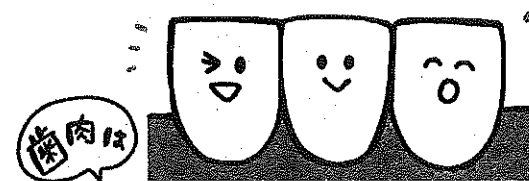
ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1〜2本ずつ小さくみがく。



歯周病をふせごう！歯周チェック

《健康な状態》

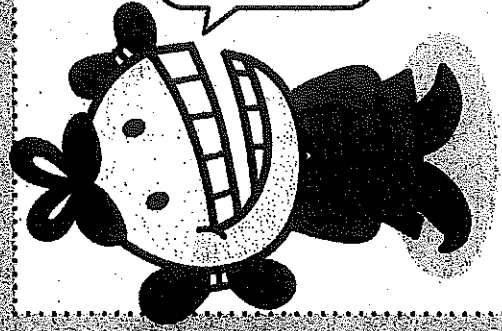


- 薄いピンクの色
- 三角形に見える
- 引き締ま、といて硬い

《歯周病かも》



- 赤、ぼい色をしている
- 丸みがあってぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている



ひみこの食育標語

ひみこのはがいーぜ

——『よく噛む』8大効用——

ひみこのはがいーぜ

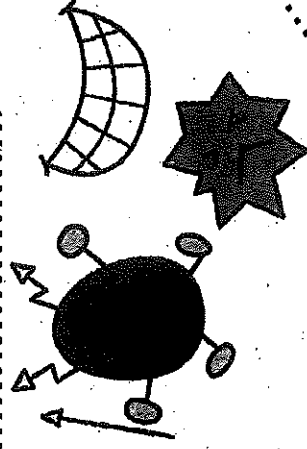
肥満予防



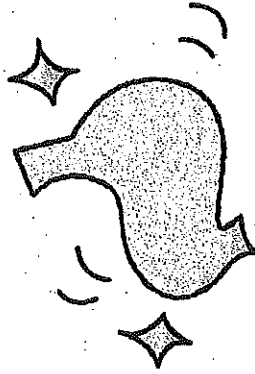
言葉の発音
はつきり



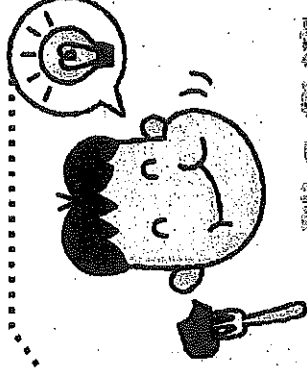
歯の病氣予防



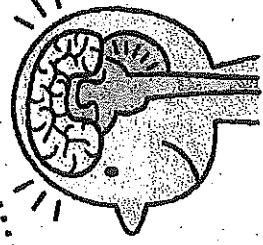
胃腸快調



味覚の発達



脳の発達



ガン予防



全力投球



くわしくは保健室前に掲示しています！ 見に来てね♡