



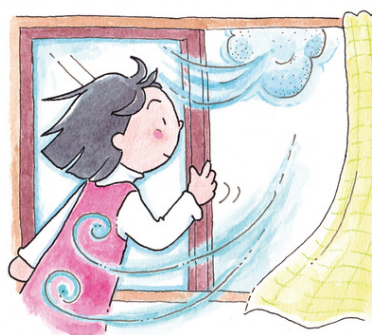
第7号 令和7年11月11日
不土野小学校 保健室



全国的にインフルエンザ等の感染症が流行しています。手洗い・換気をして、感染症対策をしっかりとしましょう！

また、11月8日は『いい歯の日』でした。歯を大切にできているか、自分の生活を振り返ってみましょう。

感染症に注意！



1時間に1回
換気をする



手洗い・うがい
をする



予防接種をする

マスクをつけるときは、正しくつけよう！



鼻までおおう



自分の顔にあった
サイズをつけよう！

あごが隠れている

歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



こんな行動に
気を付けよう！



むし歯になりやすい行動



だらだら
食べる

よくかまないで
食べる



甘いものを
たくさん
飲んだり食べ
たりする

口の中は元気かな？

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



口の中のようすをチェックして、
自分で大切な歯を守っていきましょう。