

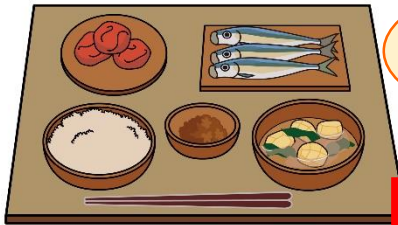
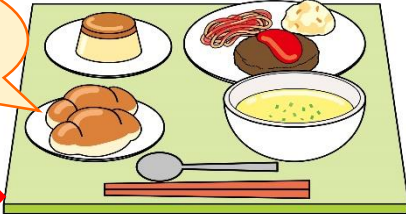


# 11月 保健だより

日之影小学校  
保健室発  
R3年11月

## 「11月8日はいい歯の日」よくかんで食べましょう

歯科検診から半年がたちました。みなさん、毎日のていねいな歯みがきはできていますか？一度むし歯ができると、自然になおることはありません。**11月8日はいい歯の日**です。実は、むし歯よぼうには**よくかんで食べる**ことが大切だといわれています。ずっといい歯でいられるように、よくかんで食べることを、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

(目ひょうは一口20~30回)

約800年前の食事	現代の食事
 <p>かむ回数 <b>2650回</b></p>	 <p>かむ回数 <b>620回</b></p>
<p>やわらかい食べ物がおおい</p> <p>かなりへってる！</p>	
約800年前のあごの形	現代のあごの形
 <p>しっかりしている</p>	 <p>細くて小さい</p>
<p>かなり変わった！</p>	

あごが細いと、かむ力<sup>ちから</sup>が弱く、食べるときにあごがいたくなりやすいです。また、あごが小さいと歯がおさまりづらくなり、歯ならびのみだれにつながってしまいます。よくかんで食べることは体全体の健康にもよいです。何がよいのか「**ひみこのはがーぜ**」で覚えよう！

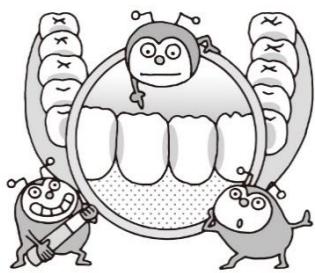
- ひ ひまん<sup>よぼう</sup>予防
- み みかくの<sup>はったつ</sup>発達
- こ ことば<sup>はつおん</sup>の発音がはっきり
- の 脳のはたらき<sup>かっぱつ</sup>が活発に



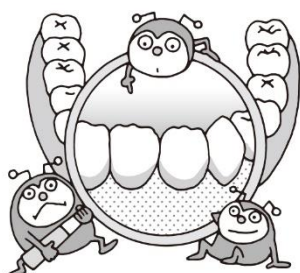
かむとよいこと

- は は<sup>けんこう</sup>の健康
- が がん<sup>よぼう</sup>予防
- い いちよう<sup>げんき</sup>胃腸が元気に
- ぜ ぜんしん<sup>ちから</sup>全身の力がアップ

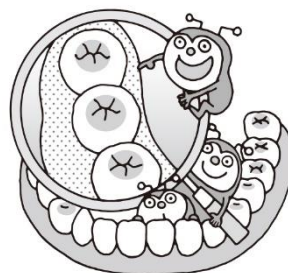
## みがきのこしが多いのはココだ！！



【歯と歯の間】



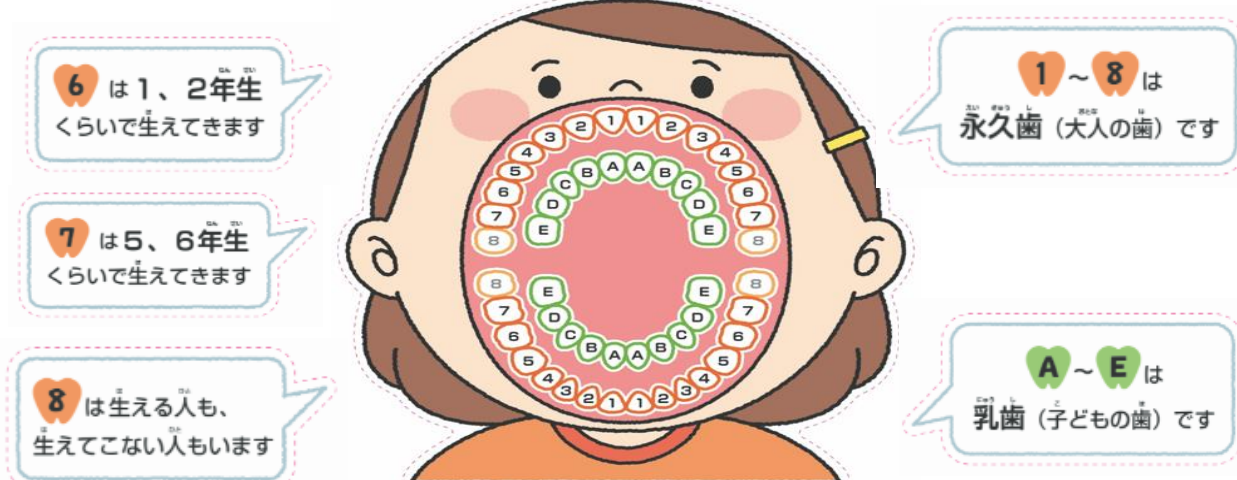
【歯と歯ぐきのさかい目】



【おく歯のみぞ】



## 😊歯にはどんなしゅるいがあるのかな？



### ★保護者の方へ★

## 新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時に接種できません！

片方のワクチンを受けてから**2週間後に（13日以上経ってから）**次のワクチンを接種  
できます！ 日之影町では、インフルエンザワクチンの助成を行っていますので、ぜひご活用ください。  
（町内在住の方のみです。）

### 日之影町立病院で接種した場合

窓口では助成された金額を支払うため、接種後の手続きは不要です。**12歳までは2回接種**となります。

**対象年齢**：生後6ヶ月～高校3年生

**費用**：1回目⇒ 2,480円

2回目⇒ 1,240円

（どちらも助成された後の金額）

**町病院でのワクチン接種の  
開始は防災無線で流れます！**

### かかりつけの病院で接種した場合

費用を全額支払った後、保健センターでの手続きが必要です。

**助成回数**：年度2回まで

**対象年齢**：生後6ヶ月～高校3年生

**助成金額**：1回目⇒ 2,000円

2回目⇒ 1,000円

（※ワクチンの費用ではなく助成金です）

**手続き方法**：領収書、振込口座の通帳、  
接種証明書（母子手帳可）、印鑑  
を持って、保健センターへ