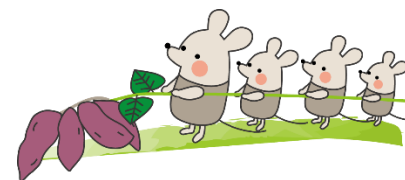


令和 7 年 1 1 月
大野幼稚園・小学校保健だより
第 7 号



むし歯を治療しよう！

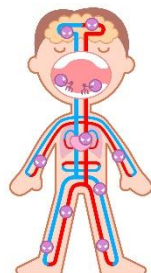
11月8日は、「いい歯の日」と言われています。自分の歯の健康について見直すよい機会ととらえて、歯科健診でむし歯があった人には、早めの治療をお願いします。なんと、2年生に続いて1年生でも、むし歯があったみなさん全員の治療が完了しました！早めの病院受診ありがとうございます。

学年が上がるにつれて、大人の歯が多くなりますね。大切な大人の歯を守るため、3年生以上でむし歯があったみなさんも、早めに病院を受診して治療をお願いします。



むし歯を放置すると・・・

- ①痛みがひどくなる
- ②歯の神経が死んで一時的に痛みを感じなくなる
- ③鼻や顎の病気になる
- ④口が嫌なにおいになる
- ⑤心臓や肺、脳など全身の健康に影響がでる



こんなことが起こる前にむし歯を治療しよう！

乳歯のむし歯も重大問題



かみにくいので、
食事がおいしく
なくなる



永久歯の形や歯
並びが悪くなる



生えてくる永久歯
もむし歯になりや
すくなる



発音がうまく
できない



口の中に歯がいる
ので病気にかかり
やすくなる

歯の汚れ（歯垢）を放置していると、歯肉炎に！！

歯科健診で歯垢がたくさんついている人や歯垢が原因で歯茎が腫れている人にも病院での治療をお願いしています。放置すると歯を失う原因となるため、早めの対処が重要です！

予防しよう！



歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける



かぜ・インフルエンザの予防

かぜやインフルエンザにかからないようにするには、

- 1 ウイルスや菌を体に入れない
(手洗い、うがいの実行・人ごみには、なるべく行かないなど)
 - 2 ウイルスや菌が体に入っても、それらをやっつけられる力をたくわえておく
(十分なすいみん・きちんとした食事・インフルエンザには予防接種)
- ことがたいせつです。



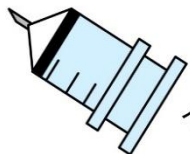
手洗い・うがいは基本



しっかりすいみんをとって、休養



三食きちんと食べましょう



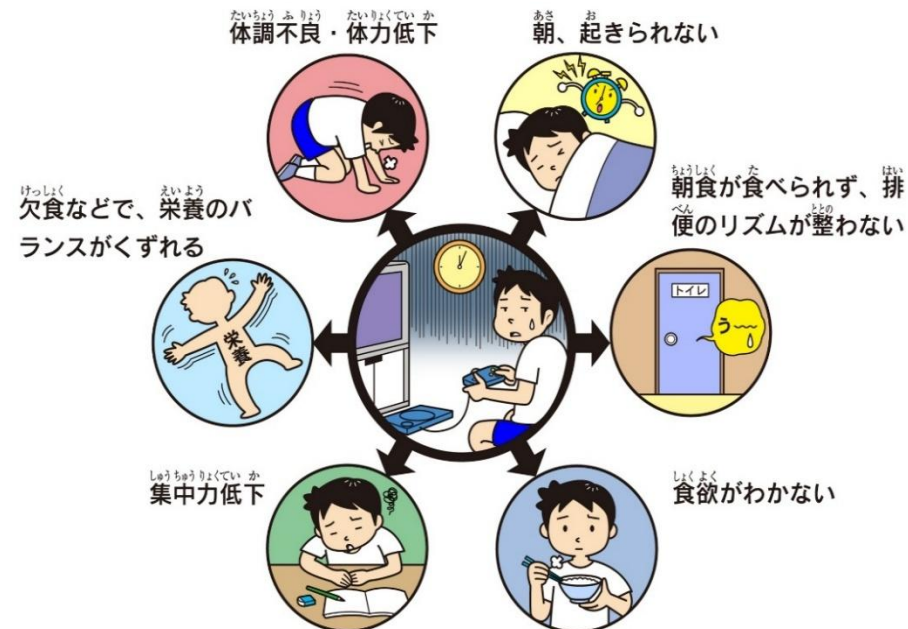
インフルエンザには予防接種も効果的

マスクの効果



ウイルスや菌はせき・くしゃみで、吸いこむ空気をしめらせ、のどや鼻の粘膜を守ったり、人にうつすことを防いだりできます。

夜ふかしをしていると...



夜ふかしを続けていると、慢性的の時差ぼけになってしまい、いつも体調がよくない状態になります。すると運動量が減って、肥満につながります。また、睡眠不足から内分泌の異常を起こし、がんなどの生活習慣病をまねいたり、感情がおさえられず、いつもイライラし、成績もおちていきます。

