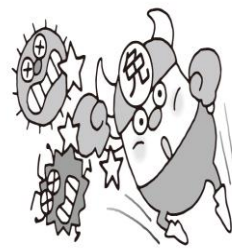




11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、体が温まるものを食べて元気に冬を乗り切りましょう！

## 今月の保健目標：丈夫なからだをつくらう！

### STOP コロナ・インフルエンザ



かぜやインフルエンザが流行る季節になってきました!!  
早寝早起き朝ごはん  
でウイルスに負けない体をつくりましょう!

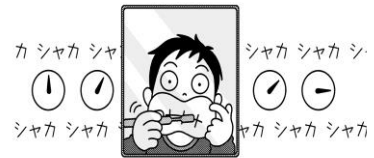


歯科検診で治療が必要と言われた人は、もう治療へ行きましたか？4月から半年以上時間が経っており、むし歯や歯肉炎は今も進行しています!!治療がまだの人は今すぐ歯医者さんへ行きましょう!

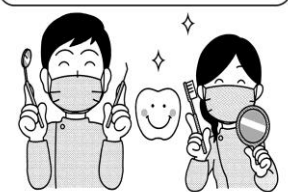
### STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO



鏡も使って、みがき残しもチェック!  
おすすめのタイミングは、寝る前です



毎日の歯みがきで取り切れない汚れを落としてもらいましょう

## むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？  
お水かお茶をよく飲んでいるよ

歯みがきは？  
ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ



甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

おやつは？  
甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ

かむ回数？  
ひとくち30回以上かむようにしているよ

歯ブラシは一月に一度交換しよう

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくらせて、歯をとかしてしまいます。おやつをだらだら食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。

