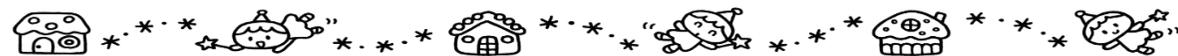




ていがかねん
低学年のみなさんもお家の人と一緒に
よ
読んでくださいね!!

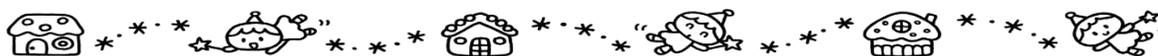


12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやおみそかやおイベントの多い12月は、おいしい食べ物をたくさん食べますね。胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、今回のほけんだよりでは、うちのお話をしていきます。うちは胃腸などの心身の健康度が分かる成績表とされています。うちチェックは健康チェックになるので、毎日やってみてくださいね。

冬休みは治療のチャンス！野神っ子のむし歯治療率は53.2%！

4月の歯科検診でむし歯が見つかった人で、まだ治療が終わっていない人や新たに調子の悪いところがある人も、冬休みを利用して治療に行きましょう。目指せ！むし歯治療率100%！！

皆さんご存じでしょうか。なんと…令和2年度、鹿児島県の12歳児むし歯(永久歯)罹患率は37.1%となっており、全国で43位と不名誉な順位となっています(1位の新潟県は17.4%です)。歯を大切にすることは、何十年先の自分を大切にすることにもつながります。歯みがきは、未来への投資です！

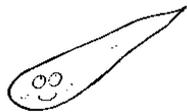
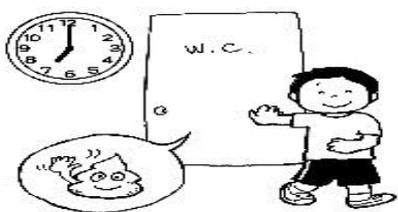


うんちでわかる、あなたの健康！年末年始は腸がみだれやすい！

☑️ チェックしよう！

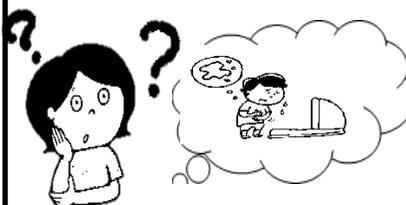
- 毎日うんちが出ている
- だいたいきまった時間にうんちが出ている
- どっさりバナナうんち
- 力をいれなくても、するっとうんちが出る
- うんちの色は“おうど色”

☑️ が多いほどいいうんち！



コロコロうんち

かたくて小さいコロコロうんちのときは、水分やお野菜が足りていないのかも！



ゆるゆるうんち

やわらかくて、水のようなうんちのときは、おなかの力が弱くなっているかも。おなかを温かくして、消化にいいものを食べよう！

寝てる間に歯垢はつくられる

寝ている間は、だ液の量が減ってしまうので、口の中のおし歯菌が活発になり、歯垢がつくられやすいです。歯垢の中の細菌濃度は人間のうんちの中のばい菌の約3倍にあたります。



1本1本ていねいに

「歯と歯茎のさかいめ」・「奥歯のみぞ」・「歯と歯の間」は特にむし歯になりやすいところです！歯ブラシを縦・横に動かしながら、1本1本みがきましょう。



歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシを交換せずに使い続けていませんか？歯の汚れは落ちないし、歯肉まで傷つけてしまいます。毛先が開いてきたら交換が鉄則です！



半年に1回は歯医者さんへ

自宅での歯のケアでは、歯ブラシで60%、デンタルフロスで20%と、いくら奮闘してもむし歯菌は80%しか除去できないそうです。定期的に歯医者さんでケアしてもらいましょう。

