

ブラッシング



力の入れすぎに注意!

毛先、CHECK!



どうしてたくさん噛むの?

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶ 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の動きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

歯

はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしげると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



12月の予定

歯科関係の行事

- | | | | |
|-----|-----|--------------|---------|
| 12月 | 1日 | 学校保健委員会1年 | 歯の講話 |
| | 6日 | 歯の勉強会3年(選別者) | |
| | 13日 | " | 2年(選別者) |