調布市立上ノ原小学校 保健室

11月 ほけんだより



１１月８日は「いい歯の日」

秋も深まり、おいしいものがたくさん登場する季節になりましたね。11月8日は「いい（11）歯（8）の日」と決められています。毎日の歯みがきや食事の習慣を見直して、いつまでも健康で強い歯を目指しましょう。

学校歯科医・山口先生のお話

（マーレデンタルクリニック）



その「お口ポカン」大丈夫？

ー 口を閉じるのが大切なワケ ー

テレビを見ているとき、気がついたら「口がポカンと開いている」ことはありませんか？「ただのクセ」と見過ごしがちですが、実は体からのSOSサインかもしれません。

なぜ口が開いちゃうの？

一番の理由は、口のまわりの筋肉（くちびるを閉じる力）が弱くなっているからです。柔らかい食べ物が増えて、かむ回数が減ったり、鼻づまりのせいで口で息をしていたりすることが原因です。

放っておくと怖い「４つのピンチ」



① むし歯になりやすくなる

口がかわいて、ばい菌が増えやすくなります。



② 風邪をひきやすくなる

鼻のフィルターを通らないので、ばい菌が直接のどに入ります。



③ 歯並びが悪くなる

あごが正しく育たず、出っ歯や顔の形が変わる原因になります。



④ 勉強に集中できなくなる

寝ているときにうまく息ができず、昼間に眠くなります。

今すぐできる「お口の筋トレ」と対策

①「あいうべ体操」をしよう！

「あー」「いー」「うー」「べー（舌を出す）」と口を大きく動かします。



1日30回

②「よくかんで」食べる

たくさんかむ食べ物を紹介します。旬の食材を楽しみながら、よくかんで食べましょう。



ごぼう



れんこん



さつまいも



いか



キノコ類

「正しい歯みがき」でお口の健康を守ろう

毎日、正しく歯をみがけていますか？むし歯を予防して大切な歯を守るために、毎日の歯みがきを見直してみましょう。

正しい歯のみがき方



① 毛先を歯にピタっとあてる

歯ブラシの毛先を歯の表面だけでなく、「歯と歯ぐきのさかい目」や「歯と歯の間」にあてましょう。

② 軽い力でみがく

強い力でみがくと、歯ぐきを傷つけたり、毛先が開いたりしてきれいにみがけません。歯ブラシの毛先が広がらないくらいのやさしい力でみがきましょう。



② 小さくシャカシャカ動かす

歯ブラシを、歯１～２本分の幅（５～１０㎜）で、小さくシャカシャカ動かしましょう。