ほ　け　ん　だ　よ　り

2026年（令和8年）11月
福山市立駅家中学校 保健室

11月８日は【いい歯の日】

一生使う大切な歯を守りましょう

中学生の時期は、永久歯が生えそろい、これから一生付き合っていく歯の基礎が完成する大切なタイミングです。

気をつけたい３つの歯の健康ポイント

1. おやつやジュースの『だらだら食べ』をやめよう

口の中に食べ物がある時間が長いと、口の中が酸性になり、むし歯になりやすい状態が続いてしまいます。できるだけ時間を決めて食べるようにしましょう。

2.『丁寧な歯みがき』を心がけよう

睡眠中は唾液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすくなります。寝る前は丁寧に歯をみがきましょう。

3.『よく噛んで食べる』を意識しよう

よく噛んで食べると、唾液がたくさん分泌されます。唾液には酸を中和する効果があります。根菜類や小魚など、噛み応えのある食べ物を意識して食べてみましょう。

◎歯医者で定期健診!!

初期のむし歯や歯肉炎などの早期発見につながります。

