

だんだん暗くなるのが早くなり、冬が近づいてくるのを感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。やわらかい日差しの下で、紅葉を楽しむのもいいかもしれませんね。朝晩は冷え込み、「寒い!」と感じる人も増えてきたのではないのでしょうか。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか。背筋をピンと伸ばして歩いたほうがかっこいいですよ。

11月8日はいい歯の日です!

からだの健康は、歯の健康からと言われています。歯には、ものをかむ、発音を助ける、顔の表情をつくるなどいろいろな役割があります。また、歯ごたえを楽しみ、なんでもおいしく食べるためにも歯はかせないものです。奥歯が1本なくなると、かむ力は約40%もなくなってしまいます。大人の歯は一生使うものなので、大切にしましょう。



歯みがきパトロール隊


みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ


歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。


みがき残しやすいところ ②


歯と歯ぐきのあいだ


歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。


みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝


奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねいにみがこう。


みがき残しやすいところ ④

前歯の裏


下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

元氣な体づくりのポイントは何?

広島県では、インフルエンザが流行入りしました。今年は過去10年間で 2番目に早い流行入りです。こまめに流水と石けんで手を洗う、換気をする、生活習慣を整えるなど、自分のできそうなことから始めて、感染症にかからないように気をつけましょう。また、体調がよくないときは無理をせずに休みましょう。

ポイント①
えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②
うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③
きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント は...
たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



～ こどもの歯並びQ&A ～

Q. 口呼吸は歯並びに影響しますか?



A. 長く続くと影響を与えることがあります。歯は口の周りの筋肉による「外からの力」と舌による「内からの力」でバランスをとれた位置に並びます。どちらか一方の力が強くなると歯並びが悪くなりやすいです。また、舌が正しい位置(舌の先が上の前歯の裏側のふくらみ部分)にないことによって、口呼吸になることもあります。