

が つ

か

て い き よ う

い く

げ つ

か ん

も く ひ よ う

11月の家庭教育月間目標



きちんとはみがこう！



11月8日は、「いい歯の日」です。食事の後や夜ねる前に歯みがきをしていますか？歯みがきをきちんとしないと、むし歯や歯ぐきの病気になるやすくなります。歯や口の中の健康を保つことは、食べ物を細かくかんで飲み込むためだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな生活を送るためにも大切です。歯の健康について考えてみましょう。

ば

よ ば う

むし歯をどのように予防するの



食べた後や寝る前には歯をみがきましょう

食事や間食の後、寝る前に歯をみがきましょう。特に寝る前によく歯をみがくとむし歯予防に効果的です。



よくかんで食べましょう

だ液が口の中の汚れを洗い流してくれます。だ液をたくさん出すには、食事の際によくかむことが大切です。また、食べ物が口の中でかみ砕かれる際にも、歯の表面の汚れを取り除いてくれます。



時間を決めておやつを食べましょう

おやつを長時間かけてだらだら食べると、口の中はいつもむし歯菌が酸をつくり続けていることになります。時間を決めて規則正しく間食を楽しむようにしましょう。



な ら け ん り つ き よ う い く け ん き ゅ う し ょ
奈良県立教育研究所

