

げんき

新庄市立泉田小学校
ほげんだより NO.10
2013年6月3日

歯みがき教室を行います



6月5日は、伊藤ヨシユキ歯科医院の歯科衛生士である阿部八重子さんをおむかえして『歯みがき教室』を行います。

前半は、上学年・下学年にわかれて歯についてのお話や、歯磨きの仕方を教えていただきます。そして、後半は、各教室に戻り、カラーテスターを使って磨き残しがないかどうか確認します。(もし、カラーテスターを使わせたくない場合は、担任までご連絡ください。)

持ち物の準備をお願いします

- ① ブラシ・コップ (学校にあります)
 - ② 手鏡
 - ③ 1ℓの牛乳パックなどを半分に切ったもの
 - ④ タオル (胸にかけたり、口や手をふいたりします)
- ※必要な人は、タオルをはさむための洗濯バサミも用意してください。
- ※カラーテスターを使うため、汚れが目立たないものや汚れてもいい服装がよいと思います。

口をゆすいだ後、吐き出すために使います。紙コップでもいいです。



歯を丈夫にする食べものを食べよう!

●カルシウム

丈夫な歯を作る土台です



●ビタミンD

カルシウムとの相性はバツグン!
歯の石灰化をうながします



●食物繊維

かむことでだ液を出し、
歯をきれいに掃除してくれます



こんな食べ方も重要です!

- ・好き嫌いせず、バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる



よくかむ習慣をつけるには、

- ・食材を大きめに切る
 - ・繊維の多いものや弾力のあるものをとる
- ことがおすすめです!