



11月8日は、いい歯の日！

むし歯のない人

220人

治療してむし歯のない人

96人

むし歯のある人

38人



かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



むし歯はないけど、 その他で提出した生徒は9人でした。

	むし歯のある人	治療未だの人
1年生	14	13
2年生	10	10
3年生	14	14

笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だ— 歯医者さんに

11月8日は
 いい歯の日

おいしく食べる



感染症予防



時間がない？治療が怖い？ 面倒くさい？
歯科治療に行っていない人のその迷い！

一度むし歯になってしまった歯は自然に治るものではありません。放ったまま進行してしまい、自分の歯を失ってしまえば、歯並びが崩れ全身の健康状態に影響すると言われています。面倒くさがって後回しにしている人も、治療費も痛みも少なくて済むうちに、ぜひ歯医者さんで相談してくださいね。

歌うことの健康効果

歌うのがはずかしい・・・そんな風に思っている人がいませんか？歌うことはメリットがたくさん

- ① 免疫力UP・・・自律神経のバランスが整いやすくなり、免疫力が上がります。
- ② ストレス解消・・・幸せホルモンが分泌され、ストレス解消！
- ③ 脳の活性化・・・歌うことで脳を刺激し活性化させます。
- ④ 全身運動に・・・お腹から声を出すことは、全身を使う有酸素運動になります。



私は、音程が上手く取れない時、曲を何度も聞くこと、その時イヤフォンで聞くと音程が頭に入りやすくなります。また中学生の時、担任の先生が教えてくれたのは、「音の上り下がりやを、頭の中で階段をイメージすること」、音が取りやすくなりますよ！ぜひ試してみてくださいね！合唱の魅了は「たくさんの声が重なることでうまれる音色の美しさ」です。

全員が一緒に感じて歌うことで、はじめて聴く人の心に響く歌が生まれます！
すてきな合唱が響き渡ることを期待しています。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？