

11月8日は「いい歯の日」でした！

今日は「スポーツと歯の健康」にかかわる動画を観ます！

習い事や部活動でスポーツをしている人はもちろん、全員が体育などで必ず体を動かす機会があります。ぜひ参考にしてくださいね。



動画の感想や歯の健康について質問がある人は
クラスルーム「R7 給食・保健」のフォームに入力してください。

☆クラスコード:k5k4lizim

学校歯科医の小野寺祐子先生からメッセージをいただきました！

「スポーツと歯の健康」の動画はいかがでしたか？ 歯は食べ物を噛むだけの道具ではなく、スポーツや美容、全身の健康などに大きく関わってきます。生涯にわたって大切にしていきましょう。

皆さんが歯や口の健康のためにまずできること、それは歯を毎日、丁寧に磨くことです。

朝の登校前など、時間がない時は短時間で終わらせてもOK。一日の中では、夜寝る前の歯みがきを特に丁寧に行うのがポイントです。

磨き残しやすい部分は、①歯と歯の間、②歯と歯ぐきの間、③奥歯が噛み合うところ、そこに汚れが残らないように注意しましょう。中学生は第二大臼歯（前の中央の歯から数えて7番目の奥歯）を虫歯にすることが多いので、奥まで丁寧に磨いてください。

普通、歯ブラシは歯の面に直角にあてますが、歯肉炎（歯ぐきが腫れたり出血しやすい）がある場合は、歯ブラシを少し傾けて、歯と歯茎の間の歯周ポケットに向かって斜めにあてるとよいでしょう。軽い力で歯ブラシを歯にあてて、小きざみに動かします。

さあ、皆さん、きれいに磨けましたか？ 最後に鏡を見て、磨き残しがないかどうか確認してくださいね。

皆さんの歯がいつもピカピカしていて、毎日明るい笑顔で過ごせますように！

**1年生のみなさんへ
本日、歯と口の健康についてのリーフレット
「Chew & be 歯ppy」を配付しますので
ぜひ読んでみてください！**

