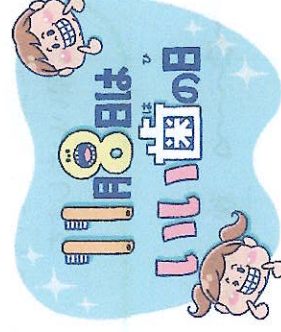


鴻巣市立松原小学校
保健室
令和7年11月7日
第7号

朝晩だけでなく、日中の風も冷たなくなってきました。まだ体が寒さに慣れていないため、かぜをひいたり腹痛をおこしたりしやすい時期です。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？「早ね・早起き・朝ごはん」に気をつけ、外で元気に遊んで体を動かすことでじょうぶな体を作りましょう。



むし歯 になりやすい

生活をしていませんか？
歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っ
ている人もいられるかもしれませんが、そんなことはありま
せん。むし歯になりやすい習慣があります。心当たり
がある人は、生活を見直してみましよう。

甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずつと口に投入しておくのは避けましよう。



あまりかまわずに 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



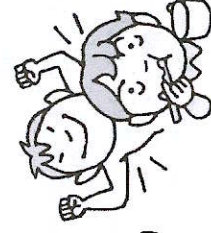
～しながら 食べる

テレビなどを見ながらただらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



歯の健康とスポーツ

スポーツ選手は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスにいい影響を与えるからです。たとえば、歯をしっかりと噛み締めることで、瞬発力がぐっと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。



歯の健康とスポーツには深い関係があります。スポーツをがんばる人はもちろん、だれにとっても歯の健康は大切です。よくかむ、ていねいに歯をみがくなどして、歯の健康を守りましよう！

