



ほけんだより

家庭数

令和7年11月1日
さいたま市立七里小学校
保健室

お家の人と一緒に読みましょう

秋も深まり、朝晩は、ずいぶん涼しくなってきました。まだ寒さに慣れていないため、少し油断すると風邪をひきやすい時期でもあります。11月7日は「立冬」で冬の始まりとなります。これから本格的な冬が来る前に、生活リズムを大切にして寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」

みなさん、毎日歯みがきをしていますか？むし歯を作るむし歯さんは、口の中に残った食べかすなどを食べてむし歯を作っています。『食べたらみがく』という歯みがきの約束を守り、食べかすや歯垢を取り除くことでむし歯を防ぐことができますよ！

こんなことしていませんか？

1. 寝る前に歯みがきをしていない

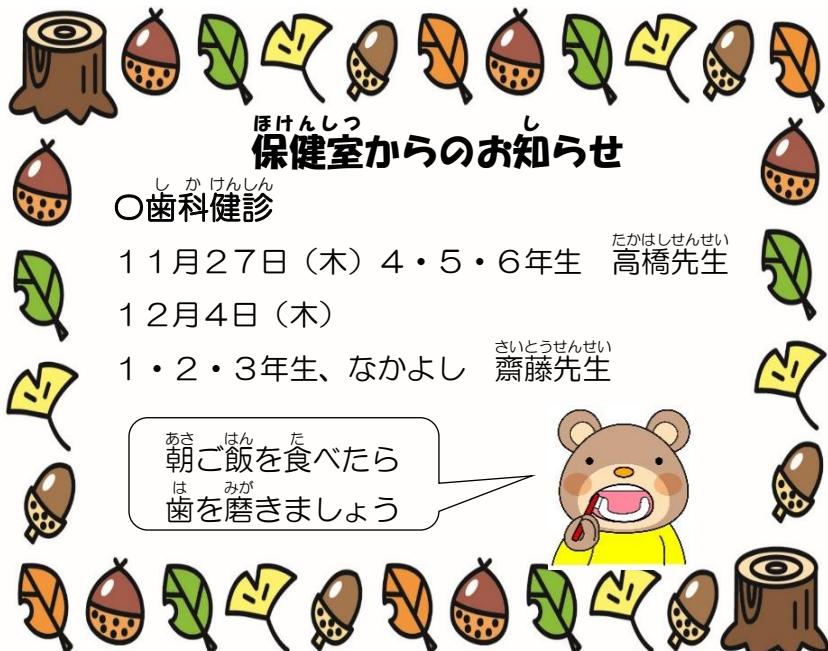
寝ている時にむし歯さんが一番増える！

2. 甘いものをダラダラ食べる

口の中がずっと酸性のままになり、むし歯になりやすい！

3. ごはんをよく噛んでいない

よく噛むと唾液が多く出て、歯の汚れを洗い流してくれる！



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むし歯などで、歯が一本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になるとかいふく回復することはあります。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

