

ほけんだより

11月
November

おうちのひと
いっしょによんでください

令和5年11月
園田北小 保健室

11月8日

いい歯の日とくしゅう!

健康な歯でしっかりかむといいこといっぱい。
「ひみこのはがいいぜ」でおぼえましょう

ひ

肥満をふせぐ
よく噛むことで食べ過ぎ防止◎

み

味覚のはったつ
だ液がたくさん出ると
舌が食べ物の味を感じやすくなります

こ

言葉の発音がはっきりする
あごや口周りの筋力アップ!

の

脳のはったつ
脳の血流が増え、記憶力や
集中力アップが期待されます



単弥呼
むかしむかしの
日本(邪馬台国)の王

は

歯の病気をふせぐ
だ液が出ることで、むし歯や
歯周病を予防することができます

が

がんのよぼう
だ液にふくまれる酵素に
がん予防の効果があるそうです。

い

胃腸の健康
食べ物とだ液がよく混ざりあう
ことで胃腸の負担をへらします

い

全身の体力向上
しっかり歯を食いしばれると、
自分の力をしっかりだせる

ぜ

よくかむ食べ物レベル

レベル 1

あまりかまない



たまごやき(29)



もめんどうふ(17)



バナナ(7)

レベル 2

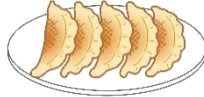
まあまあかむ



ごはん(39)



ハンバーグ(34)



ぎょうざ(32)

レベル 3

よくかむ!



するめ(156)



アーモンド(100)



ぶたしょうがや
豚生姜焼き(60)

()の中は一口あたりのかむ回数

しっかりかめる

歯をつくるには・・・

- ・おやつ、ジュースはひかえめに
- ・よくかんで食べよう
めざせ一口30回!
- ・1日2回以上歯をみがく



つづけていますか?

せきエチケット

①



②



③



せき・くしゃみが出るときは・・・

- ① マスクをつける
- ② ハンカチでおさえる
- ③ とっさのときはひじでカバー!