

★11月8日はいい歯の日 自分の歯を大切にしましょう！

# 11月保健だより:いい歯の特集号

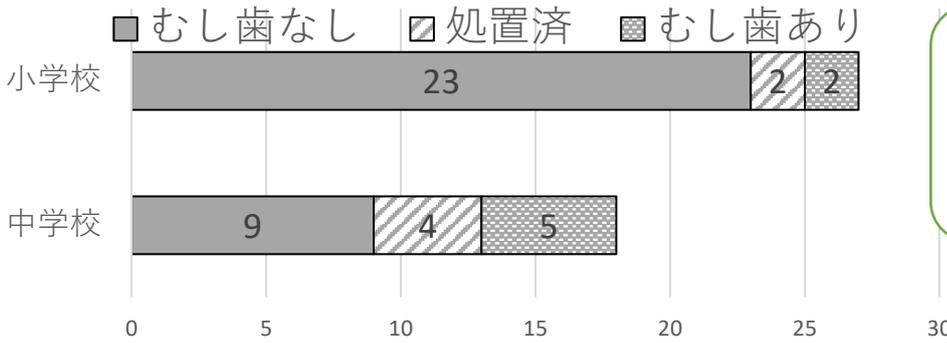


## おめでとう！よいお知らせです



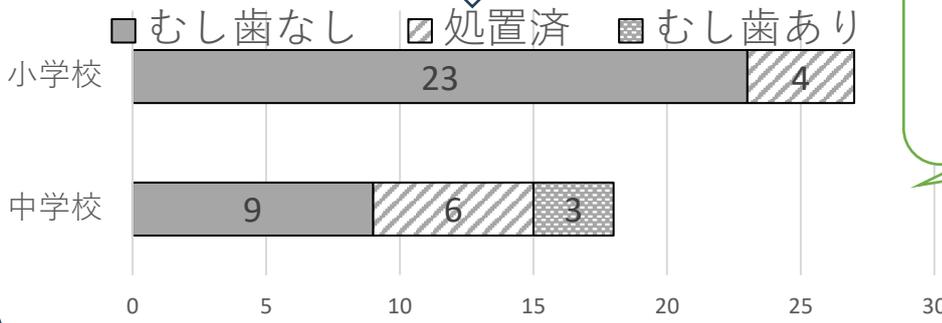
令和6年度金沢地区「よい歯の学校選彰」の審査の結果、内川小学校が県に推  
 奨され小規模校の石川県2位に選ばれました。これは、金沢市の全小中学校から  
 提出された「むし歯罹患状況調査票」をもとに選出されたもので検診でのむ  
 し歯保有者が少ないことやむし歯を放置せずに治療した結果が良かったためです。

R6 歯科検診の結果 (人数)



歯みがきはかぜやインフルエ  
 ンザ予防にもなります。

こんなに治療がすすみました。



小学校はむし歯を全員  
 治療しました。



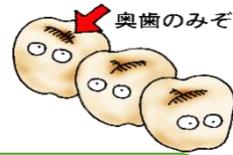
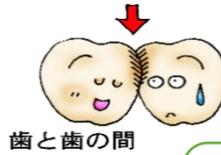
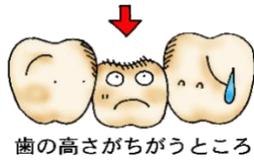
今年度、まだむし歯の治療していない人は、中学校で3人います。

むし歯はそのままでは治らないので、かかりつけの歯科医院でみてもらってください。

学校検診から随分と過ぎてしまいました。自分の歯を守るためには時々、定期検診が必要です。かかりつけの歯科医さんで、検診を受けるといいでしょう。白頃の歯みがきで落ちないプラークの掃除もしてもらえます。

また、プラークが付きやすい部分がありますので、しっかりみがきましょう。

歯垢(プラーク)の  
つきやすいところ



食生活に注目!

めざまし!

朝ご飯食べていますか?

ぱっちり朝ごはん

朝ごはんは3つのスイッチオン



しゅさい  
主菜

しゅしょく  
主食

ふくさい  
副菜

1日の活力源となる朝食。食べ物にはそれぞれ違う働きがあります。じょうずに組み合わせ、3つのスイッチオン!のぱっちり朝ごはんをめざしてみませんか?

豆腐やお肉、野菜の入ったおみそ汁や野菜の入った卵料理など主菜と副菜が同時にとれるメニューもおすすめ!

スイッチ

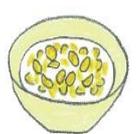
その①

あたまスッキリスイッチ

頭(脳)は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、脳の働きは活発になります。「集中力」や「やる気」も、ぐんとアップ!

しゅしょく  
主食

脳のエネルギーのもととは...



スイッチ

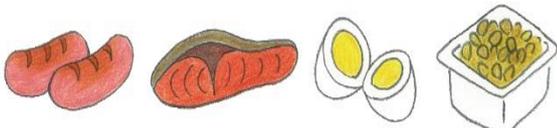
その②

からだホカホカスイッチ

寝ているとき、「体温」は少し下がっています。朝ごはんを食べると、下がっていた「体温」が上がって、元気にからだを動かせるようになります。

しゅさい  
主菜

からだをあたためやすいのは...



スイッチ

その③

おなかスッキリスイッチ

朝ごはんを食べていると、おなかの中(胃や腸)がギョルギョルと動いて、排便をうながします。おなかの中にたまっていた食べもののカスが外に出て、おなかもスッキリします。

ふくさい  
副菜

排便をうながしやすいのは...

