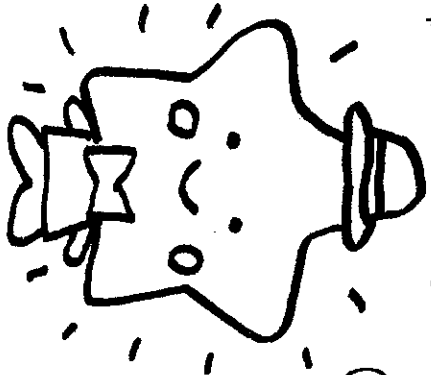


# 歯けんぞより

令和2年6月1日発行

若原、保健室



の えいせい げんかん の しあわせ の 歯っぴー にはなる方法を おしえます。

毎日、健康で元気にすごすエチケット。  
に 入る ことばをかんがえてね。

1. 記憶力をよくするために...?

よく  ことが大事。



よく  と、脳もラジクので、頭がよくなるよ!

2. 食中毒にならないためには...?

① 手あらい、②よく  ことが大事。



よく  と、つばがでてきます。つばには、バクテリアを殺す力があるので、食中毒予防になります。



同じ物をたべて、食中毒になる人と、ならない人がいるのは、ヨコがちがっているんだね。!!

3. 食べ物を、もっとおいしく味わうエチケットは何ですか?

よく  こと!



よく  と、つばがでてきます。たべもの味は、舌にある赤い「味蕾」(ロケライ)でかんじます。たべものつばがまじって、おいさをかんじるのです。

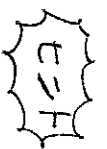
つばはまほうの杖デモー!!



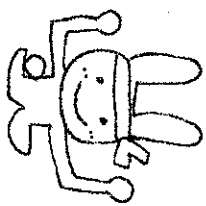
4. このごろ、体温が35度と低くて、元気がない子どもたちがふえてきています。体温を36度台にする方法は?

① あせび汗をしっかりとべること!

② よく  こと!



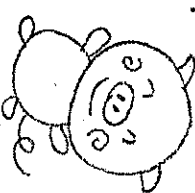
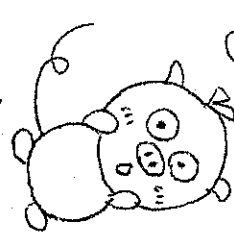
よく  と、あごもラジクですが、同時に脳もラジクします。脳がラジクすると、脳の温度が上がり、体温も上がります。そして元気がわいてきます! ためておいてね!



こたえ

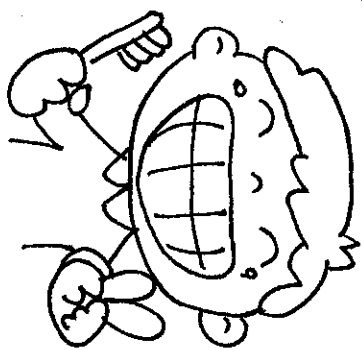
よく  こと、でした!

よくかむと、歯ならびがよくなったり、バランス感覚アップで運動上手になります。歯予防に、いいこといろいろあります。

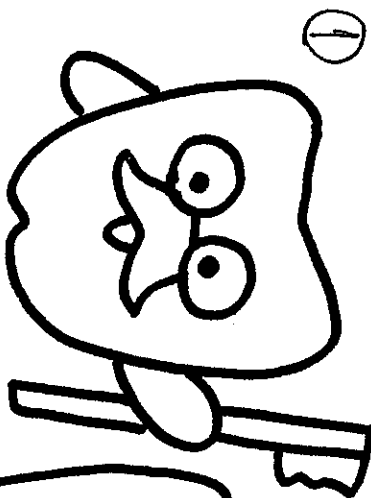


おしほの歯は、よくかむことができませんよ! おしほはなおいてね!

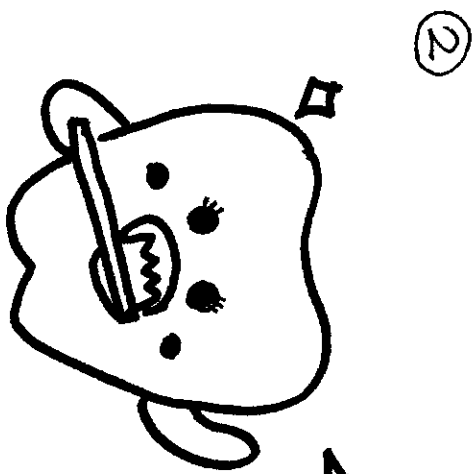
新型コロナ感染症の予防には、**はみがき**は大切です。



こちらの動画をぜひ見てください。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、ほかのウイルスの予防には、**歯磨き**の習慣が大切です。



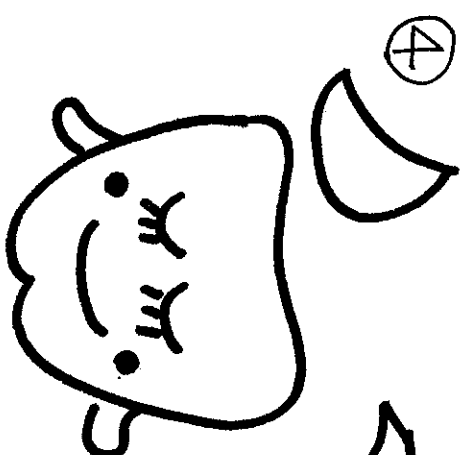
① 1本の歯には、10かい  
ハブラシを  
こきざみに  
うごかします。



② みがくじゅんげんを  
きめる。  
おすすめは、**フッ素**  
をかくエナメル、  
フッ素ラネ → フッ素ラネ  
→ フッ素ラネ → フッ素ラネ  
と進むと、みがきやすくなります。



③ ハブラシのけさがひらいたら、あたらしいハブラシに  
切りかえましょう。  
1かげうごとに  
こうかんが、あや  
す。



④ よるのはみがきは、  
いちばん大切です。  
ねているあいだは、  
歯磨きにはなりません。  
おやすみに、おやすみに。  
おやすみに、おやすみに。  
おやすみに、おやすみに。