

# ほけんだより 11月

2023. 11. 8 (水)  
前原高等学校 保健室

## 11月8日はいい歯の日

学校で歯みがきしたいとき

- \* 何もないうきは、食後に口をぶくぶくゆすぐ
- \* 食後に歯ブラシでブラッシングを行う  
(歯みがき粉なくても OK!)
- \* ダラダラ、飲み食いするとむし歯になりやすい

治療がまだな人は歯医者へ GO !



目指せ!ピカピカな歯

### お口の健康は鼻呼吸から

#### 鼻呼吸のメリット

- ・ウイルス感染症にかかりにくい、病気になりにくい。
- ・むし歯や歯周病、口臭を防ぐ。
- ・顔の筋肉がひきしまり、若く見られる。
- ・スポーツのパフォーマンスがあがる。

### あなたは鼻呼吸？口呼吸？

口を閉じたときの舌の位置をチェック

上顎につけてる状態が Good !!

1日2万回呼吸してます。

意識して鼻呼吸を



### 歯のエナメル質が溶け始める PH は 5.5 以下

PH 6.0~7.0	水、お茶
4.0~5.5	野菜ジュース、炭酸水(無糖)
3.0~4.0	炭酸飲料(加糖)、レモン水 スポーツドリンク
2.0~3.0	炭酸飲料(加糖・ビタミン入り)、栄養ドリンク

酸性度が高い飲み物を飲んだ後は、歯みがきをしたり、水で口をゆすぐなどしましょう。

学校医の普久原先生より

インフルエンザの予防接種がスタートしています。希望者は早めの接種がおすすめです。