

ほけまっく新聞

本校中務部
保健給食
委員会
野田 熊谷
原 牧野
R1.5.30

〈歯みがきキャンペーンの結果〉

5/21(火) 5/24(金)まで歯みがきをしていたかどうかのチェックを行いました。その結果発表です！！

歯みがき実施率

学級	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	4日間の平均
1A	86.2%	100%	100%	100%	96.6%
1B	57.1%	92.9%	100%	100%	87.5%
2A	82.6%	100%	95.7%	100%	94.6%
2B	85.7%	100%	100%	100%	96.4%
3A	21.9%	67.7%	96.9%	100%	71.6%
3B	81.3%	93.8%	93.8%	90.6%	89.9%

金賞

銀賞

今後とも給食後の歯みがきを続けて歯と口の健康づくりに気をつけましょう。



歯肉炎とは？

歯肉炎とは、歯周病の初期の段階のことです。歯ぐきにのみ炎症が起きている状態です。

みがき残した歯垢により、歯肉が炎症を起こします。

歯肉炎の症状

- ・歯ぐきが赤みを帯び腫れたような状態になる。
- ・歯みがきの時に血が出ることもある。
- ・このようなことにならないように...

歯みがきを毎日ていねいしましょう！！

〈歯により食べ物、むし歯になりやすい食べ物〉

今回は、歯により食べ物とむし歯になりやすい食べ物を紹介したいと思います。日頃の健康に役立てて下さい。

歯により食べ物	むし歯になりやすい食べ物
<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムを含む ・ヨーグルト、チーズ ・たんぱく質を含む ・肉・魚介類、大豆 ・ビタミンAを含む ・ほうれん草、かぼちゃ ・ビタミンCを含む ・ブロッコリー、小松菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・甘い歯にくっつきやすいものである。 ・ブドウ糖、麦芽糖 ・グミ、チョコレート ・ケーキ

バランスのとれた食事をする事で、丈夫な歯がつくり出るので、ぜひ皆さんも心がけてみて下さい。