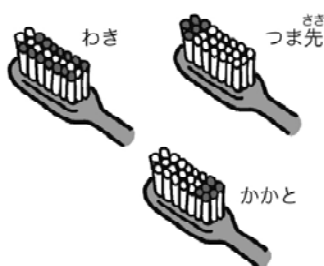


11（いい）8（歯）の語呂合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動でも言われていることですが、生涯にわたってずっと健康な「いい歯」でいたいものです。そのためにも、まずむし歯や歯周病を防ぐ日々の歯みがきが欠かせません。

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

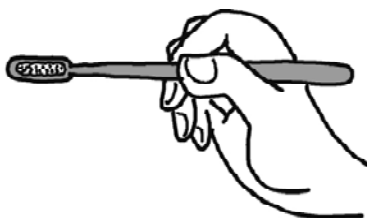
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



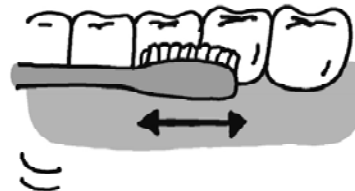
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさずに、歯1〜2本ずつ小さくみにみがく。



6月の歯科健診結果でむし歯の治療が必要と言われた人は、歯医者さんに行きましたか。むし歯は、歯医者さんで治療しないと治らない病気です。まだ行けていない人は、早めに行きましょう。治療が終わった人は、学校へ受診結果の報告をお願いします。



寒くても、よい姿勢をしっかりとキープしよう

よい姿勢のチェックポイント

寒くなってくると、背中をまるめた姿勢になりがちです。背中を丸めたままのよくない姿勢は体のゆがみや不調の原因となります。歩くときや字を書くときなど、自分で意識して、よい姿勢で過ごしましょう。

【立ったとき】
あごと肩を軽くひき、力を入れすぎないで、背筋をのばします。



【字を書くとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。ノートと目は30センチメートル以上離します。

