

# 歯っぴー通信

歯・口のほけんだより  
令和5年度 第4号11月

## 歯っぴータイム♪ がはじまりました

11月6日から黒浜小学校では歯っぴータイム(フッ化物洗口)がはじまりました。



どの学年もがんばっています。

歯を「大物」にしよう



歯っぴータイムの前にしっかりと歯みがきタイム

フッ素の効果を高めるためにも、毎日歯をしっかりとみがいていきましょう。

1年生も先生のお話をよくきいて、じょうずにぶくぶくうがいできました。



先生から自分のコップにフッ素液を入れてもらいます。座って待つ態度が素晴らしいですね。



音楽にあわせて1分間ぶくぶくうがいがいするのは長かったかな？

流しでコップを洗うときに、口をすすがないように気をつけましょう。



11月6日～10日の給食は「いい歯の日かみかみ週間献立」になっています。1週間、かみごたえのあるメニューになっていますので、よくかんで食べてみましょう。

よくかんで食べよう

よくかんで食べると こんなにいいことがあります

☆むし歯予防 だ液がたくさん出て口の中をきれいにします。

☆肥満予防 食べすぎをふせぎます。

☆脳の活力アップ↑ → 学習能力のアップ↑

☆運動能力アップ↑ → くいしばる力が上がり運動記録もアップ↑

☆消化をたすける → 栄養の吸収力アップ↑

☆おいしく食べられる → 味覚が発達する

☆あごの発育を助け、表情も豊かになる → 言葉も発達する

あごの骨や筋肉がしっかり成長します。

顔全体の筋肉がきたえられ、バランスがととのいます。

よくかんで食べるために

○ゆっくり食べましょう ○ひと口は、少なめにしましょう

○いつもより5回は多くかみましょう (ひと口30回かめるとすばらしいですね。)

○飲み物で流しこまないようにしましょう

歯はきれい!?



スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手は歯がきれいだな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むし歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯はむし歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。



