

11月8日は、いい歯の日

6月の歯科検診で治療が必要と言われた人は、治療をしていますか？ 早めに受診をしましょう！

数字
で見る

歯と口の健康

20_本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。

そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、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」。

今では2人に1人が達成できています。



30_回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。

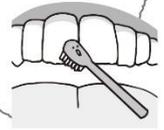
目指すはひと口30回以上！



6_割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



11月9日は、いい空気の日

休み時間は、教室の換気をします。コロナ対策の基本です。

11月9日は「いい空気の日」

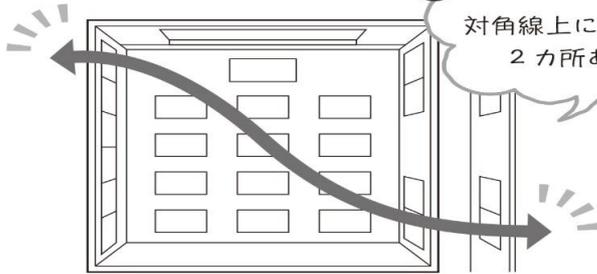
続けよう！
こまめな換気

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける

なぜ？

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！



新型コロナウイルス感染症の対策は、まだまだ必要です。

今年の冬は、インフルエンザの流行も

心配されます。

手洗い・マスク・換気に合わせて

抵抗力を高める体づくりが必要です。

バランスの良い食事、適度な運動を

心がけて生活をします。



続けよう感染症対策



ワクチン接種