

はみがきビンゴ! へのご協力ありがとうございました

当たり前のように行っている歯みがき。ただ歯をみがくだけではなく、自分の歯の本数やむし歯の本数を確認することで、より歯の大切さを感じることができたと思います。むし歯のある児童については、来年度の歯科健診までに治療ができるといいですね。

プリント内では、歯みがきの他に歯・口の健康で気をつけていることをかいてもらいました。1部を紹介したいと思います。ぜひ、自分の歯の健康を守るために参考にしてみてください。

- ・アイウベータいそうをする
- ・よくかんで食べる
- ・糸ようじや歯間ブラシをする
- ・歯医者でフッ素をつけている
- ・自分でみがいたあとに、おうちの人に仕上げみがきをしてもらう
- ・みがき残しがないか確認する
- ・歯医者さんに定期的に通う
- ・お菓子を食べすぎない



しもやけになっていない?

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。「しもやけ」は、寒さや冷たさのせいで、血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は予防が大切です。右のことに注意しましょう。

1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身につけ、冷たい空気から皮ふを守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。

3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指さきが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。