

ほけんだより

令和7年10月31日

第8号

川口市立幸町小学校保健室

いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたあみがく。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。



1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。



よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタ
ルフロスや歯間ブラ
シを上手に活用。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっとい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。