ほけんだより

加須市立花崎北小学校
保　　健　　室
令和５年１１月１日

日中は涼しく、過ごしやすい時期ですが、朝晩の冷え込みや空気の乾燥により、体調管理が難しい季節でもあります。早寝早起き、バランスのよい食事を心がけ、寒暖差に対応できるよう衣服を上手に調節し、毎日元気に過ごしましょう。

11月の保健行事

11月　16日(木)　臨時歯科健診　全学年

11月　21日(火)　脊柱側弯検診　5学年

１１月８日は『いい歯の日』

いい（１１）歯（は）の語呂合わせ。いい歯は、毎日の歯みがきと、歯医者さんでの定期的なケアが大切です。歯は、一生使うもの。自分の歯を大切にしましょう。

８０歳で２０本以上の歯を残そうという８０２０（**ハチマルニイマル**）運動を知っていますか？２０本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができます。ずっとおいしく食べられるように、歯を大切に健康に保ちましょう。

むし歯の初めのころは、痛みはありません。もしかしたら、むし歯になっているかもしれません。歯みがきの仕方は大丈夫ですか？歯の汚れがちゃんと落ちていないかもしれません。症状がなくても定期的に歯医者さんを受診するようにしましょう。

歯の治療は終わりましたか？

１１月１６日は臨時歯科健診です。むし歯の治療が終了しているかを確認する大切な健診です。まだ、治療が終わっていない人、治療が滞っている人は、臨時歯科健診までに治療を終えるようにしてください。**むし歯未治療あと８人（２４本）**です。何度もお伝えしていますが、むし歯は放っておいても治りません。また、歯肉炎や歯石を指摘された人も必ず歯医者を受診し治療をしてください。一生使う大切な歯です。メンテナンスはこまめにしましょう。

臨時歯科健診後にむし歯があった人には、新たに勧告書をお渡ししますので、早めの治療をお願いします。