

# 保健だより

11月7日

## テーマ 歯の健康

今回の保健だよりでは歯の健康をテーマに取りあげたいと思います。

歯は、体の健康を維持するためにもかなり大事になってきます。

日本では80歳を超えても歯を20本以上残すための運動、「8020」運動がおこなわれています。

20本以上の歯があれば80歳でも満足に食生活を送れると言われています。

### 歯の健康を守るためには？

- ❝ 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける。
- ❝ 何でもよく噛む。
- ❝ 食後20分以内に歯をみがく。  
(とくに生徒の皆さんは昼休み後うがい等でもいいので口内を清潔に保てるようにしましょう。)
- ❝ 歯科で定期的に歯石を除去する。
- ❝ 虫歯を放置せずに治療する。

☺ できるといいですね〜!!! ☺

一部引用

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/15/cat450/sb4501/p008/>

