



小春日和という言葉を知っていますか？春という字が使われているため、春のことのように感じますが、冬のはじめの11月頃の穏やかな天気を意味します。寒さの本番を迎える前、気持ちの良いお天気の日、みなさんは何をしたいですか？



**感染症 注意報**

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

**手洗い**

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



**せきエチケット**

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



**体調確認**

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



**どうしてたくさん噛むの？**

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

**▶ 肥満防止**

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



**▶ 味覚の発達**

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

**▶ 言葉の発達**

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

**▶ 脳の発達**

血行が促進され、脳の発達が促されます

**▶ 歯の発達**

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

わかるかな？

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそった状態で20本。大人の歯は生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も、虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

歯のクイズ