

3年生 牛特別号!

おうちの人と一緒に
言葉みましょう!

ほけんだより

お口けんこうプロジェクト①
発行：R5年9月15日(金)
北上小学校 ほけんしつ

本日、3年生で「歯にいいおやつを食べ方」について学習しました! おやつはネムたちを、幸せな気持ちにしてくれますが、食べ方を間違えると、歯がボロボロになるかも…。上手に食べてむし歯を防ぎましょう!

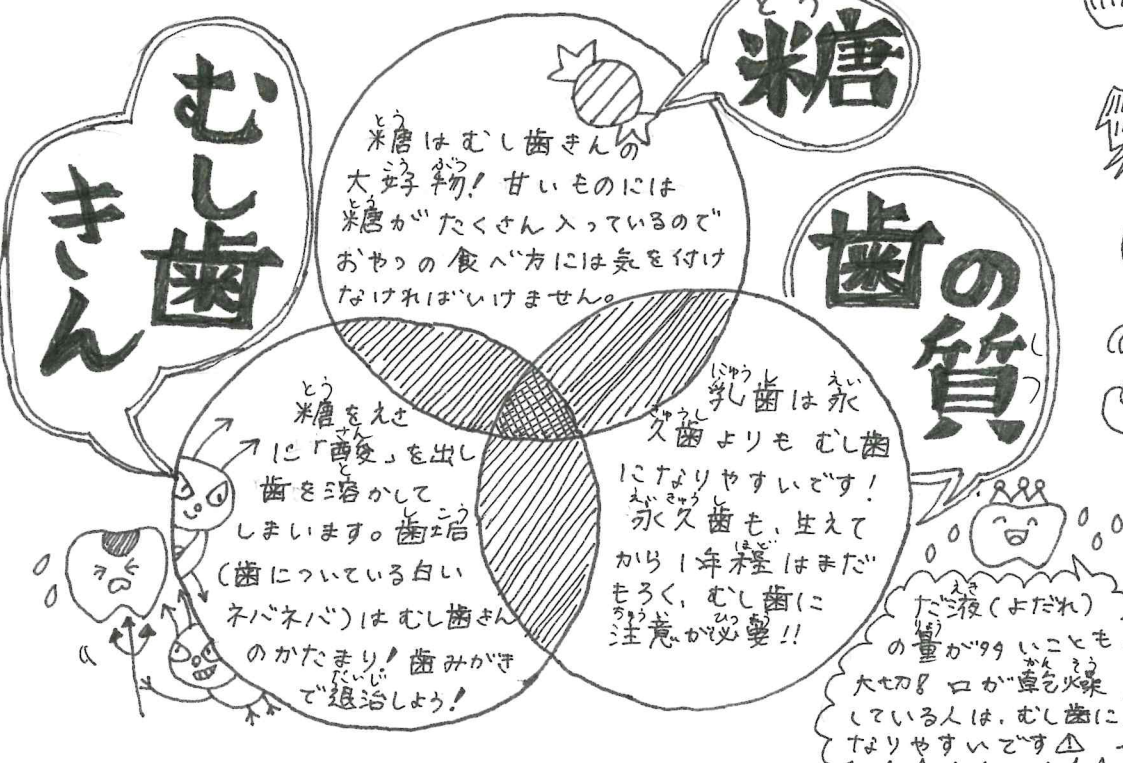


こんなおやつを選びましょう!!

- 石ツ米糖がひかえめ
- 歯にくっつきにくい
- 口の中に残りにくい
- カルシウムが入っている

歯にやさしいおやつを選びましょう!

むし歯の原因は何?



歯にいいおやつ

- 果物 (くだもの)
 - チーズ (チーズ)
 - スルメイカ、小魚 (スルメイカ、小魚)
 - ピーナッツやアーモンドなどのナッツ (ピーナッツやアーモンドなどのナッツ)
 - ゼリー (ゼリー)
 - アイス (アイス)
- 歯ごたえのあるものがおすすめです!
- カルシウムたっぷり、ひかえめ

むし歯になりやすいおやつ

- アメやガム (アメやガム)
 - キャラメルやチューイングガム (キャラメルやチューイングガム)
 - クッキーやビスケット (クッキーやビスケット)
 - チョコレート (チョコレート)
- 口の中に長い時間あるものは、むし歯の大好物…。
- バタバタと歯にくっつきます。
- 歯にはさまり、なかなかとれません!
- 石ツ米糖がたっぷり…。

ポイント!

どんなおやつでも、口の中に長〜く食べ物があると、歯が溶けやすい状態に。おやつは数分で食べ終わる量にして、時間を決めて食べるのが大切!