



令和2年11月20日  
小千谷市立東山小学校  
保健室 NO.11

おうちの人といっしょによんでください。

☆11月は「けんこうぶんかすいしんげっかんにいがた健口文化推進月間」です☆  
カラーテスターで

じぶんは  
自分の歯みがきをたしかめましょう!

《がっこう学校でくばったもの》

- ・カラーテスター
- ・ワークシート



《やりかた》※テスターがふく服に付くと落とすのが大変です。たいへん気をつけてやりましょう。

- ① おうちの人とそうだん相談してカラーテスターをつかう日を(11/20~11/23のどこか一日)決めます。
- ② くび首にタオルをまきます。
- ③ いつもと同じようには歯みがきをした後、カラーテスターをかんでこまかくし、歯につけます。
- ④ かるくうがいをします。
- ⑤ かがみ鏡で歯を見ます。こく色いろがついたところに、ワークシートぬります。

☆ポイント☆ 歯のうらや、かみあ合わせも鏡でよく見ましょう。

- ⑥ 歯みがきで歯についた色をおとします。(そのときのみがきかたが、「歯のよごれをおとすみがかた」です)

☆ポイント☆ ワークシートのうらにみがき方のポイントがあります。色をおとすのがむずかしいときは、かくにんしましょう。

- ⑦ ふりかえりをして、ワークシートにか書きます。おうちの人にコメントを書いてもらいます。



けんこう くち けんこう けんこうぶんかすいしんげっかん  
**からだの健康はお口の健康から～にいがた健口文化推進月間～**

けんこうぶんか くち けんこう こころ こうどう  
 健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、

しゅうかん かてい ちいき ねづ  
 習慣として家庭や地域に根付き、

あ まえ おや  
 当たり前親から子、子から孫へ伝わる文化です。

お口が健康だと良いことがたくさんあり、  
 健康で長生きすることが分かっています。

こころ からだ たも ゆた まいにち おく  
 心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、  
 よく噛んでおいしく食事ができることが大切です。



くち かい  
 1口30回、  
 よくかんで食べましょう！

**かむことの効用は「ひ・と・が・す・き」**

- ひ** **肥満を防ぐ**  
 よくかんで食べると、満腹感が得られます。
- と** **糖尿病を防ぐ**  
 よくかむと血糖値があがりにくく、消費カロリーも増加します。
- が** **がんを防ぐ**  
 よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。
- す** **ストレスを発散**  
 集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。
- き** **記憶力アップ**  
 脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。



参考：健康にいがた 21