

全身の健康は歯の健康から

60年後こうかいしない 8020運動

歯を大切に!! 健康新聞

発行者
船橋小学校
5年係且
大熊悠文

家族の生活パタン!!

お父さんは、夕食のとき、お酒を飲んで、タバコをすっています。なかなかタバコをやめられませんが、茶色になっ、ていて心配です。それに、お母さんと弟は、ねる前にあまい物をたくさん食べています。お母さんは、虫歯になっ、て歯医者さんに通っ、ています。ぼくは、歯ならびがわるく、すく食べ物や飲みこんでしまいます。このままの生活パターンだと、肥満や生活習慣かん病になるおそれがあります。

全身の健康は歯の健康からと言われている。生活習慣かん病にならなために、ぼくたち家族は、8020運動をたっ、成していききたいです。

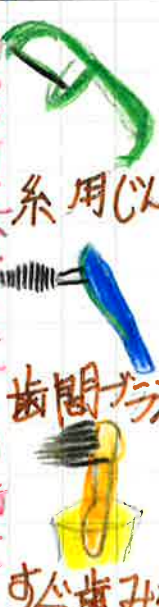


8020運動

八十さいになっ、ても自分の歯を二十本以上保とうという運動。近年ハロ二がぞう加してあります。しかしハロ二をたっ、せいしていかない高れい者も多いそうです。

虫歯にならないためには

- ①食後はすく歯磨きをする。食事をした後の口内は、歯で糸かしくした食べ物や口の中に残っ、ています。これをほうっ、て置くと歯こうとなり虫歯の原因になります。
- ②糸用じんなどを使っ、て、歯の汚れを残さない。



虫歯の90%は、歯と歯の間でできます。その間の汚れをきれいに落とす。

家族の目標

上のろつを守り、虫歯にならないようにがんばりましょう!!
そして、いつまでも、パランスの良けい食事を取り生活習慣かん病にならないようにならなう。