

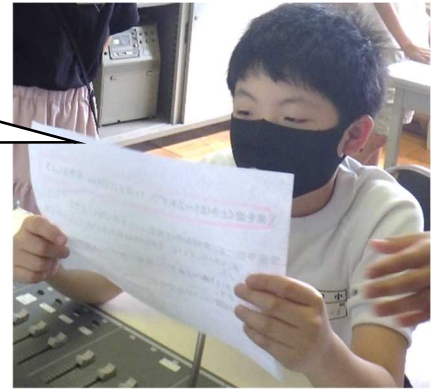


おうちの人といっしょに  
よんでください!  
昭和小学校  
2023.6.22

は くち けんこう ちしき  
歯と口の健康マメ知識

ほけんかんきょういんかい ひる ほうそう  
保健環境委員会 お昼の放送

は 歯をみがくときは**1〜2本**ずつ。  
1か所を**20回**くらいみがきましょう。



おくば まえは やく ばい  
奥歯は前歯の**約20倍**、  
むし歯になりやすい。



は 歯ブラシで取れる歯垢は**約60%**  
は 歯ブラシ以外の歯みがき用グッズも  
つかってみよう。



おとなの10人に**約8人**が歯周病です。  
よぼう 予防は、やはり歯みがき!

ジュースに入っている角砂糖は**17個**!?

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには**想像以上の砂糖**が入っています。

|                      | 角砂糖            |
|----------------------|----------------|
| レモン風味炭酸ジュース 500mL    | 約 <b>17</b> 個分 |
| スポーツドリンク 500mL       | 約 <b>10</b> 個分 |
| リンゴジュース (濃縮還元) 200mL | 約 <b>8</b> 個分  |

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。