

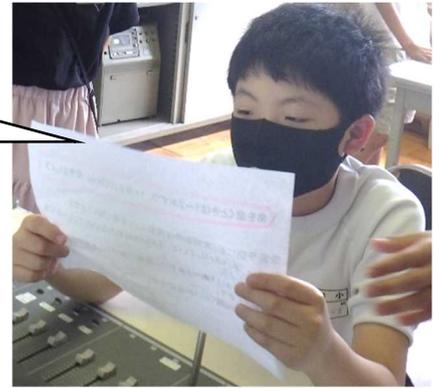


おうちの人といっしょに
よんでください!
昭和小学校
2023.6.22

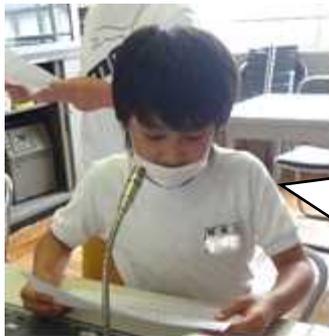
は くち けんこう ちしき
歯と口の健康マメ知識

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!?

ジュースの種類	角砂糖の量
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 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。