



仙台市立袋原中学校
保 健 室
平成 31 年 4 月 16 日

いちい・2・3年生 歯科検診のお知らせ

日時：4月17日(水) 8:50からスタート

場所：調理室(学年ごと2か所に分かれて行います)

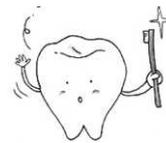
◎順番と時刻のめやす



4月17日	8:40~	8:50~	9:05~	9:20~	9:35~	9:50~	10:05~	10:20~	10:35~
調理室1 (安藤浩二先生)	準備・ いちい	2-1 男	2-1 女	2-2 男	2-2 女	2-3 男	2-3 女	2-4 男	2-4 女
調理室2 (安藤瞳先生)	準備・ いちい	3-1 男	3-1 女	3-2 男	3-2 女	3-3 男	3-3 女	3-4 男	3-4 女

◎歯科検診で気をつけること

- ・検診をしてくださる先生は、アンドデンタルクリニックの安藤浩二先生と安藤瞳先生です。記録をとってくださる歯科衛生士さんは、皆さんの名前がわかりません。自分の順番がきたら、あいさつをして自分の名前をはっきり言いましょう。
- ・前日の夜、当日の朝は特にしっかりと歯磨きをしてきましょう。

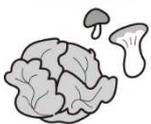


これって、なんで **歯** にいいの？

◇食物繊維が多い



よくかむので、
歯の表面を
きれいにします



- ・干しいたけ
- ・ごぼう ・レタス
- ・切干大根・きのこ類

◇噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、
歯周病を予防します。だ
液がよく出るので、口
中がきれいになります



- ・さきいか ・みりん干し
- ・たくあん ・フランスパン

◇カルシウムが多い



歯の質をよくします



- ・乳製品
- ・小魚
- ・大豆
- ・小松菜

カルシウムの
吸収をよくするビタミンDも
一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、
魚介類やきのこ類

