



令和3年 11月1日  
袋井特別支援学校  
保健室（熊切・大川）

Começamos a sentir o inverno com os dias mais curtos. Esfria de manhã e à noite, por isso vamos tomar cuidado com a vestimenta, para não ficarmos gripados.



## ～Fazer hoje～ **Cuidados com os dentes**

### ① 「Ao comer escovar」 cuidar da placa bacteriana

Tanto a cárie quanto a doença periodontal, são causadas pela placa. Não sai com gargarejos, mas pode prevenir com a escova de dentes.



### ② Pare! Ficar comendo doces, etc., o tempo todo

A bactéria da cárie produz ácido a partir do açúcar dos alimentos, e dissolve os dentes. Coma lanches em horários fixos.



### ③ Mastigar 30 vezes, uma porção

Ao mastigar, produz bastante líquido. Diluindo o 「ácido」 que ataca os dentes, não deixando sobra de alimentos, ficando a boca mais limpa.



### ④ De 1~2 vezes ir ao dentista

Para descobrir logo as cáries ou outros problemas. E só um profissional pode tirar a placa e o tártaro.

### 【Aos pais】

Durante o período do corona, é importante em casa escovar os dentes. Continuando, pedimos que verifique a escovação. Se tiver algum problema ou dúvida, avisar o professor ou a enfermeira.