



広島市歯科医師会キャラクター「ハハ姉妹」

早寝・早起き・朝ごはん

●早寝をしよう

早く寝ると1日の疲れがしっかりとれ、早起きもしやすくなり、生活のリズムが整います。遅くまでゲームやスマホをしていると目が冴えて寝つきが悪くなり、睡眠不足になります。寝る1時間前にはやめましょう。

夜おそくまで起きていると・・・

- ・体と心の成長をさまたげる
- ・お腹がすいて間食をしたり、歯みがきをせずに寝てしまう機会が増えむし歯が心配

●早起きをしよう

早く起きて太陽の光を浴びることで体内時計を整えることができます。時間に余裕ができ、おだやかな気持ちで1日をスタートできます。

早起きをすると・・・

- ・ゆっくり朝ごはんを食べられる
- ・歯みがきやトイレの時間をつくれる



●朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんをしっかり噛んで食べると体や頭がスッキリして

目が覚めます。やる気が出て授業に集中できます。



朝ごはんを食べると・・・

成績が良くなることが研究でわかっています。ご飯やパンだけではなくおかずをしっかり食べることが頭の働きには大切です。

🦷 歯医者さんからのメッセージ

早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう！
朝ごはんを食べた後はしっかり歯磨きをしてスッキリしたお口で学校へ！
そして、8020を達成するために定期的に歯医者さんでみてもらいましょう。

8020

80歳になっても
20本以上自分の
歯を保とう