

# すこやか

令和5年11月10日(金)

仙台市立馬場小学校

保健だより NO.13

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

## \*11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。

5月に実施した歯科検診で、むし歯がなかった児童、むし歯があったけど治療が終わった児童に賞状を渡しました。歯は、一生使う大事なものです。みんなで『8020』を目指していきましょう。

## \*8020運動を知っていますか？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

## \*磨き残しをチェックしてみよう！

本日、カラーテスターと磨き残しチェックカードを児童に配付しました。11月10日(金)～20日(月)の期間に、御家庭で歯の磨き残しチェックの御協力をさせていただきます。カラーテスターの使い方は、磨き残しチェックカードの裏面に記載してありますので、参考にしてください。磨き残しチェックカードは、21日(火)までに担任へ提出をお願いいたします。

### 予防しよう！

## 歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

11月10日は、「トイレの日」～トイレのマナーを覚えよう～

トイレを使った後は、必ず水を流しましょう。

トイレットペーパーは、使いすぎないようにしましょう。

トイレットペーパー以外の物を流さないようにしましょう。

トイレの後は、手を洗い、ハンカチやタオルでふきましょう。

