



令和4年11月14日(月)  
 仙台市立馬場小学校  
 保健だより NO. 9

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

## 11月8日に歯の賞状伝達を行いました！

11月は歯の衛生月間です。むし歯がない児童、むし歯の治療が完了している児童に賞状を渡しました。マスクをしていると口元が見えないので、口の中を気にすることが減っているかもしれませんが、幾つになっても健康な歯で食べ、きれいな歯で笑うためにも、食後の歯磨きを忘れずに行ってください。

### 6年 太田 絢音さん

これまで一度もむし歯になったことがなく、6年間ずっと健康できれいな歯を保つことができました。とてもすばらしいです。児童の皆さんも、絢音さんのように自分の歯を大切に続けてほしいと思います。



## 保護者の皆様

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14日(月)～23日(水)の期間に、御家庭で歯の磨き残しチェックの御協力をお願いいたします。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、24日(木)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

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、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