



令和2年12月25日(金)  
仙台市立馬場小学校  
ほけんだより NO.13

～お家の人と一緒に読みましょう～

## 冬休みも、歯磨きをがんばりましょう！

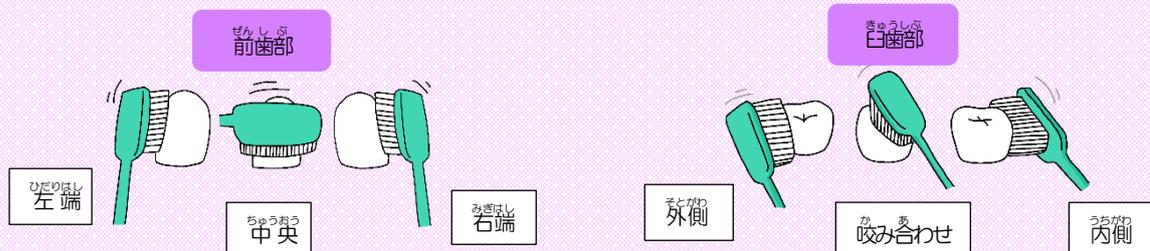
本日、歯磨きカレンダーを配付しました。冬休み中も、食後の歯磨きを忘れずに行ってください。

### 歯科校医 塚田先生からのメッセージ

塚田先生が今年度で馬場小学校の歯科校医をご勇退されます。塚田先生には、長い間、馬場小学校の歯科校医として、歯科保健の推進にご尽力いただきました。この度、塚田先生から、児童及び保護者の皆様へ心の込めたメッセージをいただきましたので、ぜひ歯・口の健康の保持増進に役立ててください。

★歯磨きは食後に行うことが大切であり、特に夕食後が大切です。唾液の分泌が減少する夜間は、むし歯菌の大活躍する時間です。

★前歯部は歯と歯肉の境目(歯肉縁)、臼歯部は咬み合わせ部分を「きれいにする」気持ちで力を入れず、ゆっくり磨きましょう。



★フッ素でうがいをすれば、「歯磨きは不要!」と思うのは、?マークです。私の診療所に通院される患者さんには、「歯と歯肉の境目を力を入れず、ゆっくりみがいてね。」と毎回声掛けをします。しばらくすると、見違えるほど口の中がケアされてくるのが分かります。

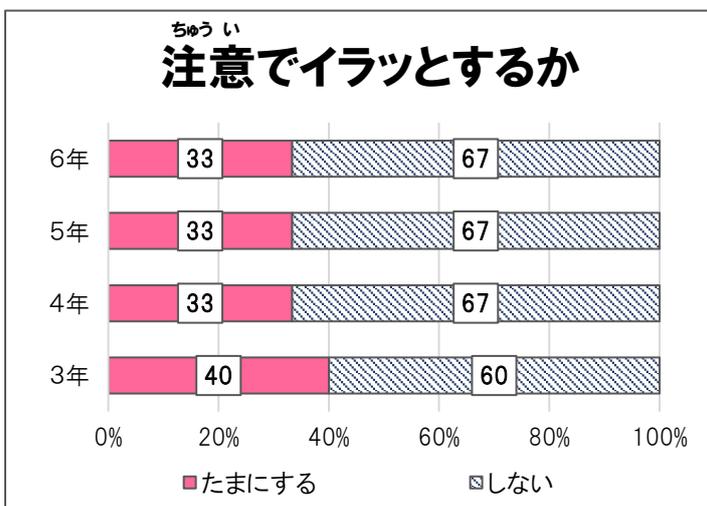
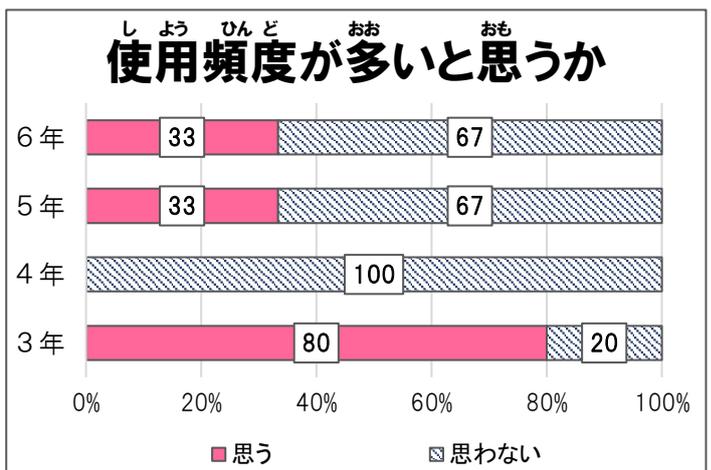
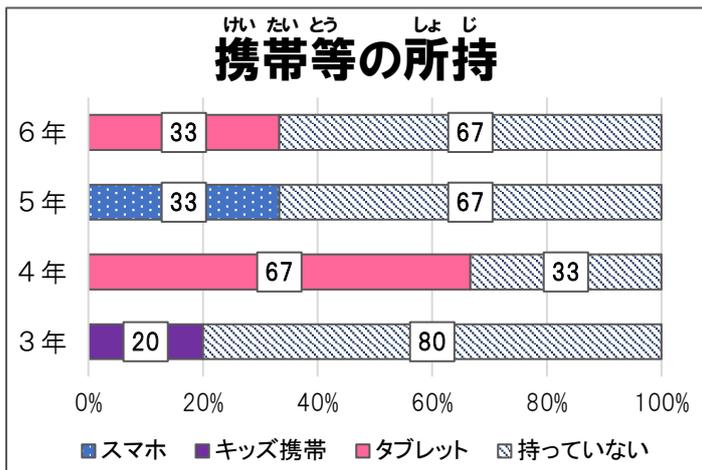
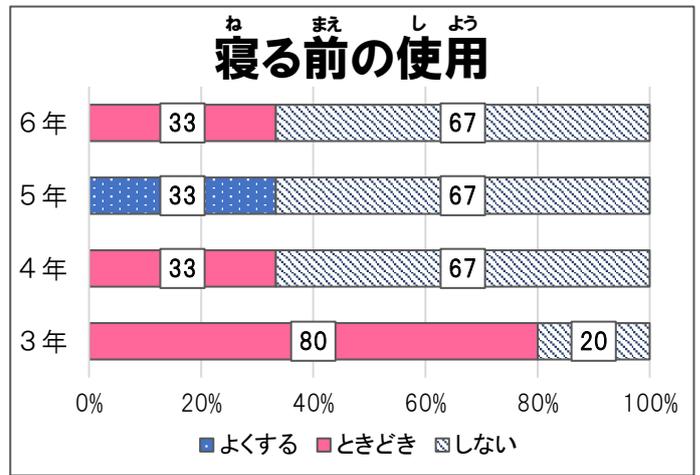
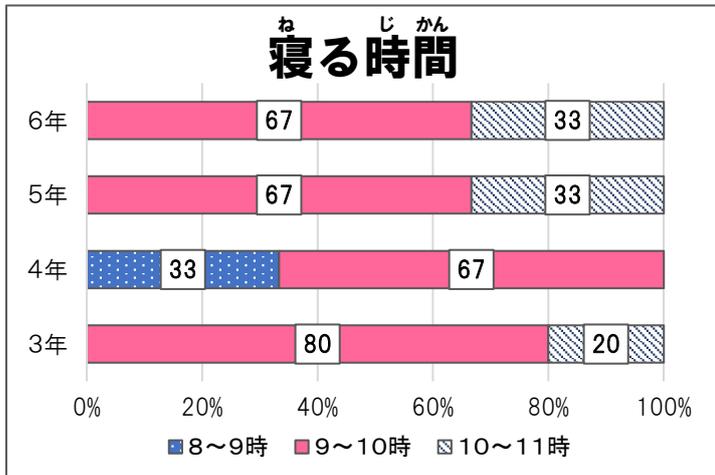
良い習慣は、一朝一夕に身に付くものではありません。

REPEAT IS SUCCESS.  
PRACTICE IS PERFECT.

ご家庭におかれましても、食後に少しでも「下顎前歯部の歯と歯肉の境目」を観察していたければ大変ありがたく思います。

# ぼ ぼ しょう け っ か 馬場小 メディアのアンケート結果

メディアのアンケート結果について、お知らせいたします。今回アンケートを実施したのは、3～6年生ですが、1・2年生の皆さんも自分の生活を振り返り、生活リズムが乱れる使用方をしないように気を付けましょう。今回の結果を、日常生活に生かしてください。



寝る時間は、9時～10時が最も多いですが、遅い時間に寝ている人もいます。寝る前のメディアの使用については、「ときどき使用している人」が多いです。特に3年生では、80%以上の人が寝る前にメディアを使用しているので、メディアの使い方を見直してみてください。使用頻度については、寝る前にメディアを使用している人が「使用頻度が多い」と感じているようです。また、家族からスマホやゲーム、テレビのことで注意をされると、イラツとする人がいます。少し、スマホやゲームをし過ぎたり、テレビを見過ぎたりしているのかもしれませんが。ゲームや動画を見るのは1時間までにするなど、ルールを決めて使用するようにしましょう。