



えが お

令和3年12月

白羽小学校保健室

今年度も、感染拡大防止のため、学校での歯みがきの学習(実習)を控えています。歯の染め出しをお家で行ってもらい、自分の歯のみがき方を振り返り、口腔の健康に関心を持ってもらいたいと考えています。ぜひ、冬休みにやってみてください。

☆歯の染め出しをやってみよう☆

準備するもの

- ・プラークテスター(染め出し液綿棒タイプ)
- ・鏡
- ・歯ブラシ
- ・水の入ったコップ
- ・タオル(染め出し液が衣類に付着すると、色素が落ちにくいいため、首回りにタオルなどを巻いて行ってください。)



お家の人と相談して一緒にやってみよう。



染め出し方法

- ① 普段通りに歯みがきをする。(※みがき残しはどこかを確認するために行うので普段通りみがく。)
- ② 鏡を見ながら、プラークテスターを歯に塗る。
(低学年は保護者の方が塗ってあげてください。高学年も歯の裏側などは手伝ってあげてください。)
- ③ 一度だけ水で口をすすぐ。
- ④ 鏡で、赤く染め出されたところはどこか確認する。
- ⑤ 染め出されたところを、ワークシート(裏)の絵に赤鉛筆で塗る。(ワークシートは永久歯7番目まである絵です。)
「どの部分が上手にみがけていないのか」「みがきやすいところとみがきにくいところ」を知る。
- ⑥ 赤色がとれるように、鏡を見ながらもう一度歯みがきをする。



歯みがきの指導をしている歯科衛生士の鈴木さんからのアドバイス

- ・染め出し後は、できれば新しい歯ブラシで歯みがきしてみてください。歯ブラシは1ヶ月が交換時期の目安です。
- ・みがき残しが続くと歯垢が厚くなり、むし歯や歯肉炎の原因になります。
- ・歯ブラシを歯の表面に直角に当てると、汚れが落ちやすいです。(別紙1)
- ・鏡を見てみがくこと、歯ブラシを小さく動かすこと、みがく順番を決めることを守って、みがけない部分は仕上げみがきをお家の人にしてもらい汚れを落としましょう。
- ・永久歯の本数も親子で確認しながら、楽しく歯みがきできるといいですね。



※^{ていしゅつ ひつよう}提出の必要はありません。^{そ だ}染め出しの^{かくにん}確認をする際に^{さい かつよう}活用してください。



①^{あか}赤く^そ染まったところ（^{のこ}みがき残しがあるところ）はどんなところかな？

②これからどんなことに^き気をつけてみがいたらいいかな？