

じぶん かんさつ 自分のはみがきを観察しよう

歯の表面に白いものがついていたり、舌でさわったときにヌルヌルザラザラとしているのを感じたことはありませんか？そのヌルヌルザラザラしたものは、むし歯や歯肉炎の原因となる、**歯垢（プラーク）**です。

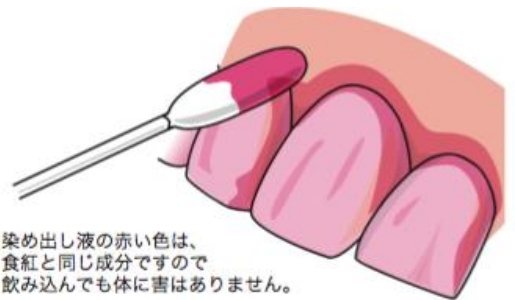
プラークは食べかすではなく、**細菌**のかたまりです。1mg（つまようじの先くらの量）の歯垢の中には細菌が**数億個（!!）**いるといわれています。

夏休みの「親子でペアペア歯みがきカレンダー」は、ペアの人と一緒に自宅で歯の染め出しをして、プラークがどこについているかを自分の目で確かめてみましょう。

そ だ じゅんび 染め出しの準備

☆服がよごれないように、首にタオルを巻きます。

☆染め出しの綿棒、ワークシート、赤えんぴつ、えんぴつ、手鏡を用意します。



そ だ 染め出しのやりかた

…親子でペアペア歯みがきカレンダーの1日目（7月23日曜日）に染め出しをします。

① ****動画を見てみよう**** 小丸山小学校のホームページから見ることができます。 YouTube「自分の**はみがきを観察しよう**」を開いてみてね。

染め出しの注意点や歯みがきのポイントについて、学校歯科医の神野先生と歯科衛生士の松村さんがおしえてくれます。

② 染め出し用の綿棒ですべての歯をぬります。（ペアの人にしてもらおう）…右ページの資料も参考にしてください。

③ ぶくぶくうがいを**2回**します。（歯垢だけが赤く染まります）

④ 鏡で観察します。

↓ここ忘れないでね

⑤ 自分の歯のようすを**オクリンク**のカメラで**写真を撮り、提出ボックス**に入れます。→そのあと、ワークシートに記入します。



⑥ 歯みがきをする。赤く染まった部分は**歯垢（プラーク）**です。鏡を見ながら赤い部分がなくなるまで工夫してみがきましょう。（①の動画を何度も見ながらていねいにみがいてね）

くち なか けんこう ぜんしん けんこう
口の中の健康は全身の健康につながっているよ

ていしゅつよう 提出用ワークシート

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

*親子でペアペア歯みがきカレンダーの1日目(7月23日日曜日)に染め出しをします。

よく観察をして、赤く染まったところを赤えんぴつでぬってみよう。



*染め出しをして、思ったこと、これから気をつけることを書きましょう。

★★動画を見て、ていねいに歯をみがく練習をしましょう★★

★★むし歯の治療がまだの人は歯医者さんへ行きましょう★★