

# 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。

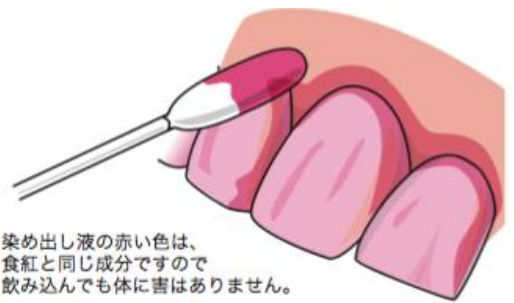
プラークは食べかすではなく、**細菌**のかたまりです。1mg（つまようじの先くらいの量）の歯垢の中には**細菌が数億個 (!!)**いるといわれています。

6月の「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そめ出しをして、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期間中にそめ出しをします。

- ① いつもどおり、はみがきをします。
- 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。



↑こんな感じに写真を撮ります

**\*\*動画を見てみよう\*\***

小丸山小学校ホームページのお知らせ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。

そ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。

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**