

今年の染め出しは綿棒タイプです！親子で一緒の時間にやりましょう。

親子みがき残ししらべ



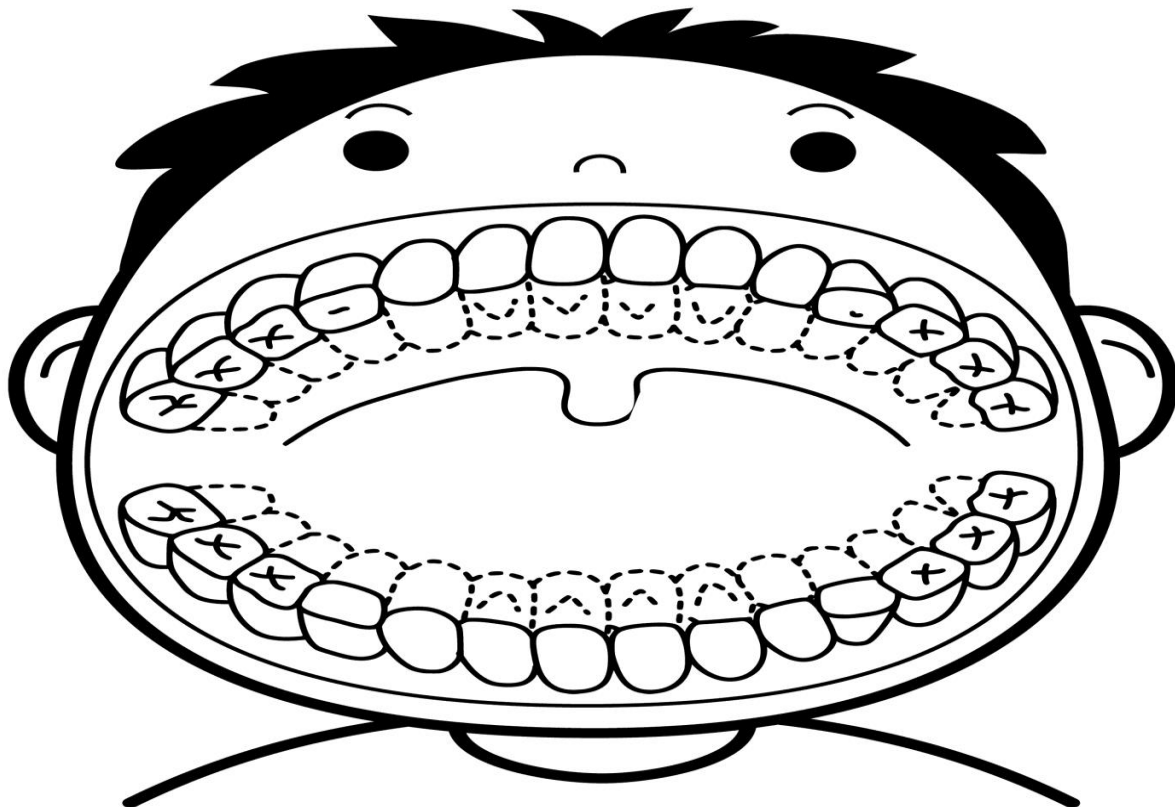
提出日：12月8日（火）

ねん
年

くみ
組

ばん なまえ
番名前

- ★ あかいろ は のこ いろ あかいろ しこう
そめだしをして、赤色が歯に残っているところに色をぬりましょう。赤色は、「歯垢」というものです。
- ★ てんせん は み は うらがわ ひと いっしょ くち なか かんざつ よ
点線の歯は、見えにくい歯の裏側です。おうちの人と一緒に、口の中を観察しあいながらできると良いですね！
- ★ ぬ は は じるし
抜けている歯、まだはえていない歯には × 印 をつけましょう。



切

り

取

り

は くち けんこう がっこう か
★歯・口の健康について、学校でならったことを書きましょう。



かんそう き じぶん のこ ぶぶん つき
★感想や、これからはみがきで気をつけること（自分がみがき残しやすい部分はどこか、どうしたら次からはしっかりみがけるか、など）をかこう。



★保護者の方から

みがき残し調べをお子さまと一緒にやってみて、いかがでしたか？また、歯と口の健康づくりについてご家庭で工夫していることなどありましたら、ご記入ください。（ほけんだより等で紹介させていただきます※名前は載せません）



親子みがき残し調べ (12/1~12/7のうちの都合の良い日)

準備するもの

- ハブラシ・手鏡
- 赤えんぴつまたは赤ペン
- ・タオル(衣服を汚さないように)
- ・ブランクテスター

あると便利なもの

- ・他の種類のハブラシ
- (大きさの異なるハブラシやワンタフトブラシなど)
- ・デンタルフロス



切



やいかた

- まずは、いつもどおりに歯みがきしてみましょう。
- 歯みがきが終わったら、ブランクテスターをふくろから取り出し、前歯の表側→奥歯の外側→奥歯の内側→前歯の裏側→奥歯のみぞ という順番で、歯全体が赤くなるように綿棒でぬります。ぬり終わるまでに時間がかかり、だ液が出てしまう場合は飲んでも体に害はありません(いちご味です)。しっかりとぬってください。
- 鏡で、歯全体が赤くそまっているかたしかめてみましょう。おうちの人と一緒に、確認しあえ
ると良いですね!
- 歯全体が赤くそまったら、水で3回だけ、しっかりぶくぶくうがいをしましょう。
- 鏡を見て、赤色が歯に残っているところを観察しましょう。歯みがきしたのにみがき残しがあるほど、こく色がつきます。
- 赤色が歯に残っているところに色をぬりましょう(裏面の顔の絵)。
- 赤くなったところがなくなるように、もう一度ていねいに歯みがきしましょう。自分がみがき残しやすい部分はどこか、どうしたら次からはしっかりみがけるか、考えながらみがきましょう。

り

取

り

～保護者の方へのお願い～

ブランクテスターを2本ずつ配付しました。1本はお子さまの歯みがきチェックに、もう1本は、おうちの方に使っていただければと思います。歯みがきは大人にとっても意外とむずかしく、みがき残しもみられます。歯と口の健康についてだけではないですが、大人の意識が子どもに影響を与えます。ぜひ、お子さまと一緒にみがき残しのチェックをしてみてください。

★ブランクテスターについて

- ① 歯の汚れ(歯垢の付着状態)を調べる時、よく用いられます。歯垢を赤く着色するもので、みがき残しているところをみつけることができます。
- ② カ加減によっては、はじめに多く染色液がでるかもしれませんが。衣服を汚さないように、ご注意ください。
- ③ ブランクテスターで舌やハブラシも赤く染まりますが、自然にとれていきます。もし衣服に付着したら、すぐに洗濯してください。
- ④ 歯の矯正中など、いろいろな事情で染め出しができないときは、ふだんの歯みがきのあと、みがき残しがないか親子で観察しあい記入してください。