

今年の染め出しは
錠剤タイプです！
親子で一緒の時間
にやりましょう。

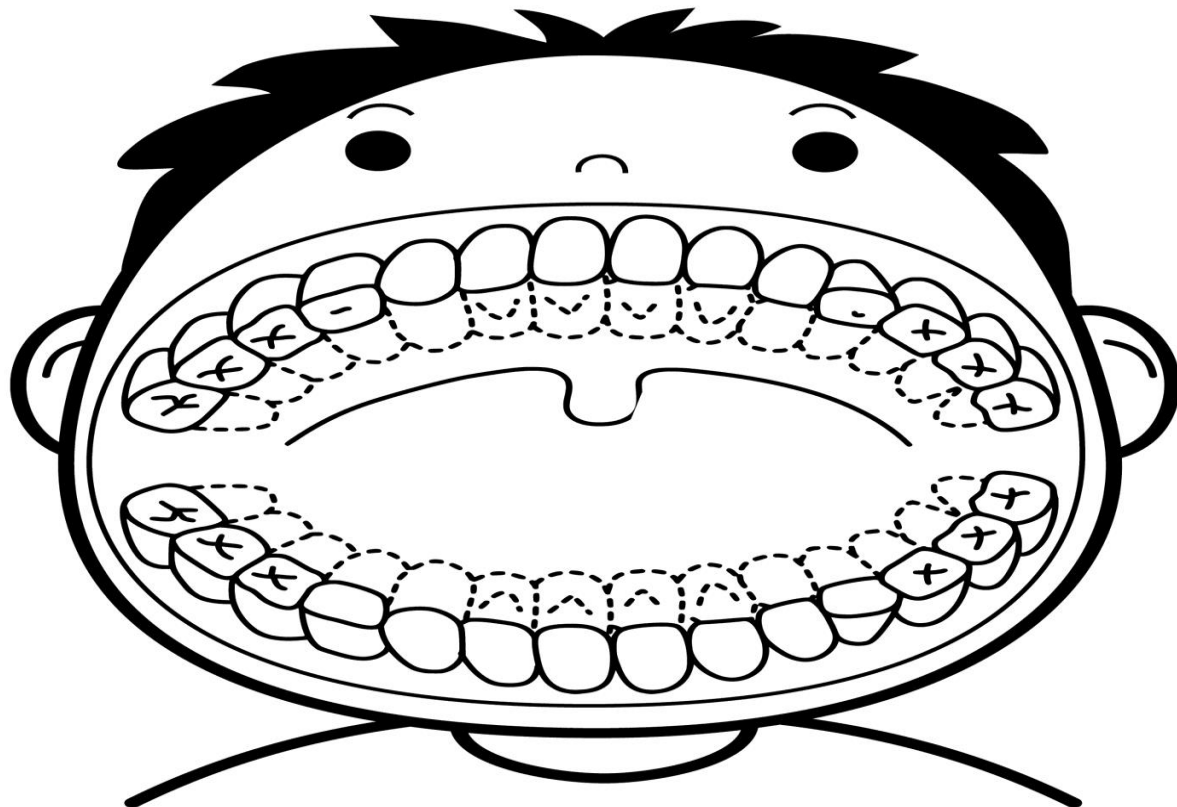
親子みがき残ししらべ



提出日：6月11日（火）

ねん ぐみ ばん なまえ
年 組 番号前

- ★ そめだしをして、あかいろ赤色が歯に残っているところに色をぬりましょう。あかいろ赤色は、「しこう歯垢」というものです。
- ★ てんせん点線の歯は、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。



は歯・くち口の健康について、がっこう学校でならったことを書きましょう。



かんそう感想や、これからはみがきでき気をつけること（じぶん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）



親子みがき残り調べ (6/4~6/10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)
- ・プラークチェッカー

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



やりかた

- (1) まずは、いつもどおりに歯みがきをしてみましょう。
- (2) 歯みがきが終わったら、染め出しのふくろからつぶを1つ取り出し、口に入れ、両方の奥歯でよくかみましょう。
- (3) 歯全体によくいきわたるように、舌で歯の表もうらも順番になめましょう。
- (4) 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!
- (5) 水で軽く1回だけすすぎましょう。
- (6) 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。
- (7) 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)
- (8) 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。他の種類のハブラシや、デンタルフロスを使ってみるのも良いですね。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。

～保護者の方へのお願い～

染め出し錠を2錠ずつ配付しました。1錠はお子さまのみがきチェックに、もう1錠は、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。

★プラークチェッカーについて

- ① 歯の汚れ(歯垢の付着状態)を調べるとき、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 錠剤は、乳糖と食用色素からできています。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。