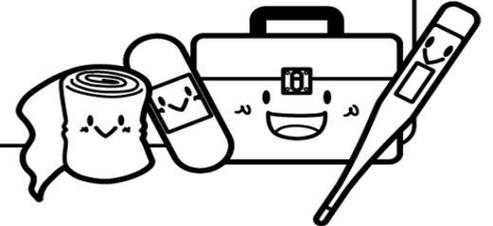




# げんきのもと

岩美南小学校 保健だより  
No.3 (H26. 7. 17)



## 歯みがきチェックをしました

6月、7月に、給食後の歯みがきチェック（歯垢の染め出し）を行いました。

1, 2年生には、汚れの少ない子、汚れがあってもすぐに落ちる子が多かったです。尋ねてみると、毎日、もしくは時々仕上げみがきをしてもらっていると答えた児童が約9割もいました！保護者の方々に歯みがきへの関心を持っていただき、大変うれしく思います。ありがとうございます。

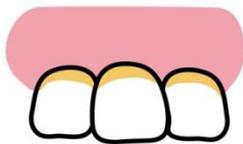


## みがきにくいところ ベスト3! 気をつけてみがこう!!

全学年を通じて、みがき残しが目立った箇所が3つあります。普段から気をつけてみがきましょう。



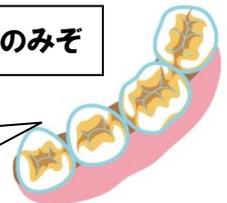
前歯のうら



上前歯の  
歯と歯ぐきの間

上唇に隠れて見えにくいところです。

奥歯のみぞ



奥歯の内側もみがき残しが多かったです。わすれずにみがいてほしいです。

おあ

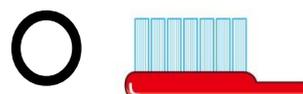
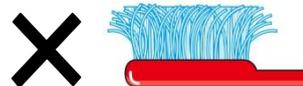
## 毎月1回 歯ブラシをチェック!

ボサボサになった歯ブラシでは無意識に力が入り、歯ぐきを傷つけてしまいます。歯ブラシの毛先を月に一度はチェックしましょう。

1か月もたたないうちに毛先が開く場合は、力が入りすぎているか、歯ブラシを噛むクセがある可能性があります。お子さまの歯みがきの様子を観察してみてください。

### ★歯ブラシ交換の目安

- ・ブラシの毛先が開いてきたら
- ・1か月以上使ったら



# 夏休みは おうちで「歯みがきチェック」!

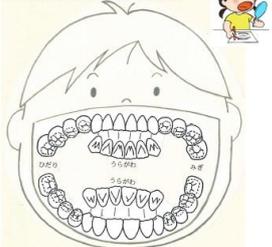
今年も、夏休みの宿題として「なつやすみ はみがきチェック」をお配りします。配布するものは左下にあるような用紙（B4）と、染め出し用の綿棒1本です。歯に染め出し液を塗ったり、染まったところを観察したりします。お子さまだけでは難しいところもあると思いますので、おうちの方にもご協力いただいて、いっしょに楽しく歯みがきチェックをしていただければ幸いです。

夏休み中の都合のよい日に実施し、8月28日（木）までに担任にご提出ください。

**なつやすみ はみがきチェック**

年 組 名 姓 名

※赤く染まったところを 鏡でゆりましよう。



＜はみがきチェックのしかた＞

1. いっせいで、3回歯みがきします。
2. アルミパックから綿球をとり出し、全歯の歯（前歯、奥歯、かみむね）にぬります。
3. 赤く染めた歯を1、2回ゆきます。
4. 赤く染まったところが みがきあがった（赤い歯の裏面となる「プラーク」がついていない）ことです。
5. 鏡でゆながら、赤く染まったところを 舌の裏の歯に ゆりましよう。
6. 歯の裏の歯の裏面を 拭き拭き しましょう。
7. 赤く 染まったところを 鏡の裏に 塗りたくって みがきましよう。そのときに、どなたか おがきが いいのを、言えて みがきましよう。

＜おうちの方へ＞  
子ども一人で歯をいじり、おうちの方のご協力をお願いいたします。  
お子さまの歯が赤く染まる原因は、歯垢がたまっていくことです。

チェックした日： 月 日 ( )

|       |     |     |
|-------|-----|-----|
| きれいな歯 | 赤い歯 | 赤い歯 |
| ○     | ○   | ○   |
| ○     | ○   | ○   |
| ○     | ○   | ○   |

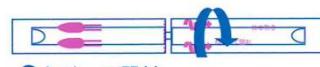
おうちの方からひとこと

染め出し用綿棒の取扱についての説明です。

**アルミパックからのとり出し方**

(アルミパックの 表示側に歯垢染色液を含浸させた綿球が入っています。)

- ①スティック側のパックをねじる様にして開封し、②抜き取ります。

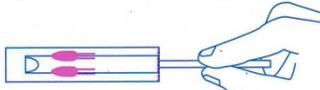


①ねじって開封

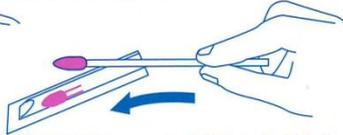


②抜き取る。

- ③スティック部分を指でつまみ、④反対側（綿球）のパックを静かに抜き取ります。（綿球部分に手指や衣服が触れないようにしてください。）



③スティック部分を指でつまむ。



④綿球側のパックを静かに抜き取る。

使用後は綿球部分をアルミパックにもどして処分してください。  
手指や衣服への色素の付着を防ぎやすくなります。

## 昨年度の感想に…

昨年度の保護者の方の感想の中に「今日歯みがきチェックするよと予告したら、いつもより丁寧に歯みがきをしていたようで、思ったより赤く染まらなかった」「歯みがきの前に染め出した方がインパクトがあるのでは?」といったご意見をいただきました。

「これくらい丁寧にみがかないと、汚れはきれいに落ちないのだな」とお子さまが実感されるなら、それはそれで歯みがきチェックの意味があるのではないかと私は思っています。がんばって磨いた証拠ですから、「よく磨けているね。」「これからもこの調子でがんばろうね。」と声をかけていただけたら、お子さまも励みになることと思います。

しかし、「わが子の口の中を真っ赤にして、どれだけ汚れているか見せてやりたい!」と保護者の方が思われる気持ちもわかります。抜き打ちでされるか、染め出しをしてから歯みがきをし、どこの汚れが落ちにくいかを調べる方法をとられても構いません。ご家庭での歯みがきの意識向上やコミュニケーションの道具としてご利用いただければ幸いです。

## 夏休み中に必要な治療を受けましょう

視力の低下やむし歯など、春の定期健診で何らかの異常が見られた場合は、夏休み中に受診されることをおすすめします。

2学期に元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。