

ほけんだより

6月17日
長岡北小学校保健室

歯垢の染め出しにチャレンジ！

プラークテスターを配布します。歯垢染め出しの方法は、次のとおりです。よく読んでから、チャレンジしましょう！（おうちの人に見てもらいながらできるといいですね。）

準備する物



方法

- 歯みがきをした後、歯垢染め出し綿棒をつかって歯全体にぬりつける。
- 水で1～2回、かるくうがいをする。
- かがみで口の中をかんさつし、赤くそまったところをチェックカードに赤えんぴつでぬる。
- 赤くそまったところは歯ブラシをたてやよこに細かく動かしながらみがく。



きれいになったか確認する

赤くなったところを確認する

うがいをする

赤くなったところは歯垢（ばい菌のかたまり）がついているところです。

かがみ鏡を見ながらみがく

☆歯みがきチェックカードを完成させて、6月23日（火）までに、学校に提出しましよ

おうちの方へ

17日（水）～22日（月）までの間、プラークテスターを使って1人1回歯垢の染め出しを行います。次々と歯が生え替わるこの時期は、歯磨きが大変難しく、磨き残しも多くなります。また生えてきたばかりの歯はやわらかく、むし歯になると早く進行してしまいます。お忙しい中申し訳ありませんが、子どもたちのブラッシングや磨き残し等を一緒に確認していただき、子どもたちとふれあう時間を作っていただけると大変ありがたいです。