



は くち がくしゅう しどう 歯や口の学習、ブラッシング指導をしました。

かくがっきゅう
各学級で、「はのみがきかた」「どうしてむし歯になるの?」「しにく けんこう
歯肉の健康」などについて
がくしゅう
学習したあと、カラーテスターを使ってみがき残しをチェックし、ブラッシング指導を
しました。ご家庭でも、「けんこう きろく
健康の記録」カード（後日配付）を ご覧いただき、歯みがきの
さんこう
参考にしてください。



は けんさけっか かがみ み
歯の検査結果と、鏡を見ながら、
じぶん は くち ようす かくにん
自分の歯や口の様子を確認しまし
た。

1年生。「はのおうじさま（第一
だいいきゅうし
大臼歯）」をさがしています。



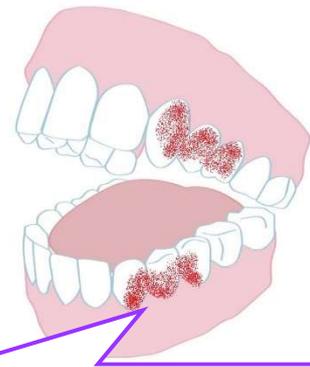
カラーテスターを使っ
て、
のこ かくにん
みがき残しを確認します!



あか
赤くそまっているところがみがき残しで、「歯垢」が取れていません。むし歯も歯肉の
のこ しこう と
むし歯も歯肉の

びょうき しこう げんいん と
病気も、「歯垢」が原因です。しっかり取りのぞくことが大切です!

のこ おお みがき残しが多いところ



まえは うらがわ
前歯の裏側



かみあわせの溝
みぞ



おくは うし
奥歯の後ろ



は は あいだ
歯と歯の間



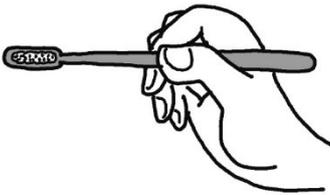
は しにく さかいめ
歯と歯肉の境目

いがいが多いのが、この部分。前歯、奥歯は意識しやすいけど、横の部分をわすれがち。表面も裏側も、みがけていない人が多いです。

Let's brushing! 丁寧な歯みがきをしよう

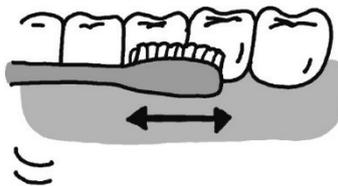
はぶらしの持ち方

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



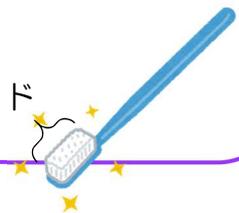
はぶらしの動かし方

歯1~2本ずつ小さざみにみがく。



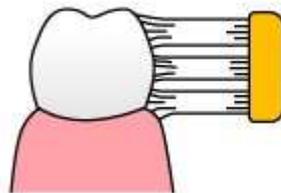
子どもの歯にあった、ヘッドが小さいものと、上手にできるよ。

ヘッド

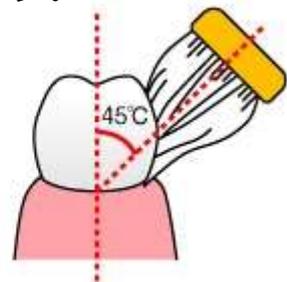
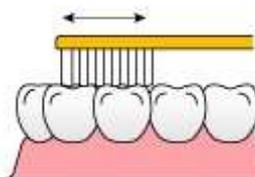


よるまえの歯みがきは、とくにがんばろう!

はぶらしのあて方



歯にまっすぐあてて、小さく動かす。



歯ぐきのさかい目は、ななめにあてる



歯のうらは、歯ブラシをたてにして。