

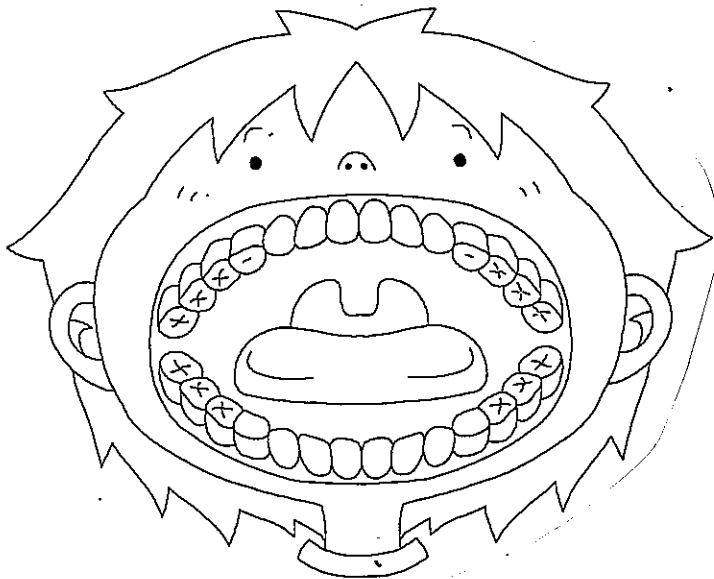
ほけんだより 歯の健康号

R7.6.5.

御船小保健室 上村

おうちのひととよみましょう。

そ だ
染め出しをやってみよう！！



みなさん、毎日1本1本ていねいに歯をみがいていますか？
歯垢染め出し剤を使って、鏡を見してみると、みがき残しの箇所がよくわかります。

裏の説明を読みながら、おうちの人と一緒に染め出しをやってみましょう。タブレットで写真をと撮っておくといいですね。

いつも通り、歯をみがいた後にやってみると、効果的ですよ。

できているかな？

ただ は 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は けさ
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

・むし歯は寝ている間にできやすいです。

・4年生まではおうちの人の仕上げみがきもお願いします。

そ だ かんそう か ひと か
染め出しをやってみた感想を書こう！！おうちの人に書いてもらってもいいですよ。

きりとり

担任→保健室

「染め出しの感想」

(年

組) 名前 (

)