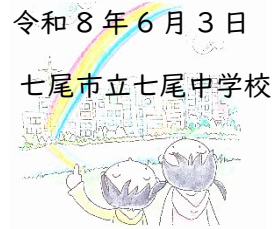


# ほけんぞより 6月



## やってみよう！歯みがきチェック

～保護者の皆様へ～

歯と口の健康週間（6/4～6/10）に合わせて、  
生徒保健委員会では、**染め出し体験をお勧めします！**

家庭での染め出しを通して、生徒自身が口腔状態を知り、歯みがきへの意欲、歯の健康への関心を高める機会にしたいと思います。 \*実施後に生徒がアンケートをとる予定です。

～お願い～

・染め出し綿棒は、アルコール配合製品です。かぶれやすい場合は、使用をひかえてください。また、身体上不安なことがある場合は、実施しなくても構いません。

### ～ 染め出し綿棒について ～



### 染め出しめんぼう ↓

### ～ 学校歯科医より ～

★染め出し液が、タオルや服につくと、洗濯しても落ちにくいことがあります。汚れてもよい物を使用しましょう。

★うがいの際、染め出し液が飛び散らないように、そとはくようにしてください。

★奥歯が磨けていない人が多いので、奥歯に染め出し液をしっかりとぬりましょう。



6月4日～10日は  
**歯と口の健康週間**



# 歯磨きのポイント

歯みがきのポイント

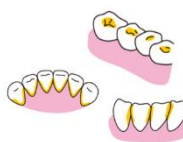


- ① えんぴつ持ちで磨く。
- ② 鏡を見る。
- ③ 歯の外側 内側 みぞ 間 を磨く。
- ④ 背が低い歯は、歯ブラシを横から入れる。



## ポイント③

そとがわ  
うちがわ  
みぞ あいだ をみがく



## はぶらしの...

つまさき わき かかと



をつかう

## ポイント④

せがひくい歯は  
歯ブラシを  
よこから 入れる



## はぶらしを

よこ たて ななめ

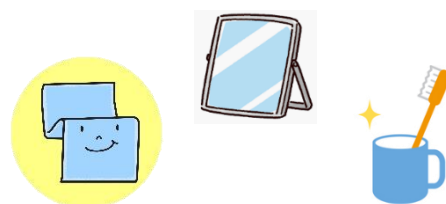


に うごかす

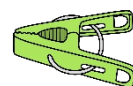
## 1. 準備

～準備する物～

- ・ タオル (首にまける長さ)
- ・ 鏡
- ・ 歯ブラシ
- ・ コップ
- ・ 洗濯ばさみ
- ・ 染め出し液綿棒
- ・ (汚れても良い服)



**注意** タオルと洋服は、色がついてもいいものにしましょう。  
(染め出し綿棒の液がつくと、洗濯しても落ちにくいことがあります。)



## 2. 染め出し

① 首にタオルをまいて、洗濯ばさみでとめる。



② いつもどおり、歯みがきをする。



③ 染め出し綿棒を袋から出し、全部の歯につける。  
(特に奥歯!!)



④ 1回ブクブクうがいを  
する。



そっとはき出す。



## 3. チェック・歯磨き

① 鏡で歯を見る。

② 色が濃く染まった部分を中心に歯磨きをする。

歯ブラシをどう動かしたら、歯垢しこうがおちるか、歯磨きのポイントを意識して磨く。



歯みがきのポイント

