

☆興味のある方は、ご家庭でプリントアウトして活用してください。

\*染め出し用の綿棒は幼稚園にあります。ご希望の方は、養護教諭まで声をかけてください。

## お口の中のみがきのこしをチェック!

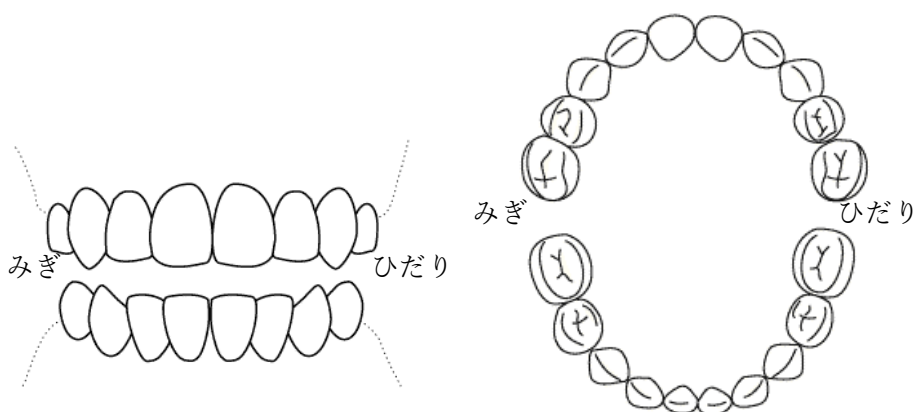
(保護者の方へ)

裏に書いてあるやり方で、歯垢の染め出しをしてください。そして、赤く(濃い赤色に)染まった部分を、下の図に保護者の方が色塗りをしてください。お子さんが嫌がる場合は無理をせず、染め出しは取りやめ、鏡でプラーク部分を観察して色塗りしてください。繰り返して歯垢の染め出しをすることにより、みがき残しの多い部分がはっきりしてきますので、その部分を重点的に歯をみがくと、むし歯や歯肉炎の予防に効果的です。

◎あかくそまったところには、ミュータンスキン(むしばきん)がたくさんいます。ミュータンスキンをやっつけて、「むしば」や「しにくえん(はぐきのえんしょう)」にならないよう、きれいにはをみがきましょう。

そめだした日 年 月 日

は  
\*ない歯には、×をつけましょう。



\*みがき残しの多い部分に○や→など印をつけましょう。



組 番 名前

## (染め出しのやり方)

(用意するもの)・赤い綿棒 (ご希望の方は養護教諭まで)・ハブラシ  
・コップ・手鏡<sup>てがみ</sup>・タオル (または、汚れても良い服を着る)・赤鉛筆

★まず、いつもやっているように歯をみがきます。

1. 染め出し液のついた赤い綿棒で、歯の全体を歯みがきするように塗ります。
2. 1度だけ軽く口をすすいで、赤くそまったところ (みがき残し) についてかがみで見ます。
3. お子さん本人にも見てもらいましょう。
4. 赤くそまった部分を歯に赤鉛筆でぬります。
5. 赤くそまった部分をよくみがいて終わりです。



タオルを首につけま  
しょう。または、黒っ  
ぽいTシャツを着て  
やりましょう。

### ◎はみがきで大切なこと



- ・毎食後歯みがきをして、歯みがきをする習慣をつけましょう。  
(口の中がスッキリする体験の積み重ねが、習慣へとつながります。)
- ・フッ素入り歯磨き粉を使用しましょう。  
(ブラシが届かないところまで、きれいにしてくれます。)
- ・幼児のころは、おうちの方が1日1回仕上げみがきをしてあげてください。

### ◎歯ブラシについて

- ・柄がまっすぐで、ブラシの部分が平らで柔らかいものを使いましょう。
- ・1か月に1回はブラシを交換し、衛生的なものを使用しましょう。
- ・フロスや糸ようじを併用すると、むし歯予防に効果的です。

### ◎仕上げみがきの工夫

\*舌が邪魔をして歯が見えにくいときは、お子さんに全て「あ」の発音で、簡単な歌を歌ってもらいながらみがくと、歯が良く見え、磨きやすいです。(例えば、カエルの歌♪を、歌詞を全て「あ」の発音で歌ってもらうなど。)

\*1曲5分程度の歌や音楽を流してみがいてあげると、お子さんもがんばって口を開けてくれます。

◎かかりつけ歯科医にて、定期的に点検や衛生管理をしてもらうのが、口腔内の健康を保つには理想的です。

注:「プラークテスター(歯垢染色剤 DENT)」「(LION)の染色液の成分...

食用赤色106号・香料(ストロベリータイプ)・サッカリンナトリウム

パラベン・水・グリセリン・エタノール・ラウリル硫酸ナトリウム・クエン酸ナトリウム・クエン酸

