

は 歯みがきめいじんに なろう 1

は 歯の よごれは は 歯を あか 赤く そめると よく わかるよ。



保護者の方へ

一生懸命みがいたからといって、きれいにみがけているとは限りません。
歯垢染色液こうを使って歯を染めると、意外なほど、みがき残しのあることがわかります。
染め出しを行うときは、下の絵のようなものを準備すると便利です。

〔染め出しのしかた〕

- ① 洗濯ばさみを使って、タオルを首に掛けます。
- ② プリンカップなどに歯垢染色液こうを入れ、綿棒に付けます。
- ③ 鏡を見ながら歯垢染色液を歯に塗ります。
- ④ 水でぶくぶくうがいを1回します。
- ⑤ 鏡で赤く染まったところを見つけます。





みがきのこしは ないかな。



みがきのこしは ^{あか}赤く そめると よく わかるよ。



よく みがけた ときは ^{あか}赤く そまらないね。

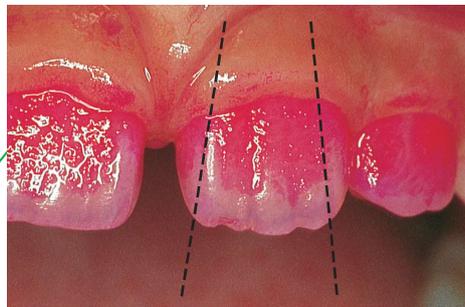
みがいたのに よく みがけて いないのは
どうして だろう。

^は歯ブラシの ^け毛さきが ^は歯に きちんと あたって
いたのかな。

では どうしたら よく みがけるかな

は 歯みがきめいじんに なろう 2

● まえ^{まへ}歯を じょうずに みがこう



1本の^{ほん}歯を^は三つに^{みつ}わける。



て^て手まへの^{ところ}を^みがく。



なか^{なか}まん中を^みがく。



おくの^{ほう}を^みがく。



きれいに^なった。

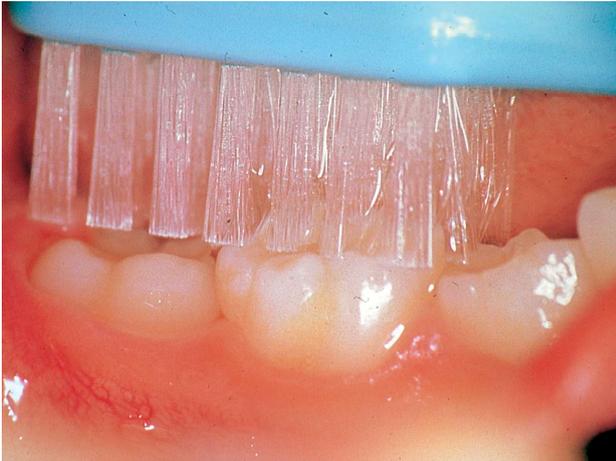
保護者の方へ

歯の表面は曲面です。そのため、歯ブラシの毛先の使い方を工夫する必要があります。1本の歯を三つに分け、それぞれの面に毛先をきちんと当てて、みがいてみましょう。みがこうとする歯の面に毛先を直角に当てて軽い力で小刻みにみがくことが基本です。

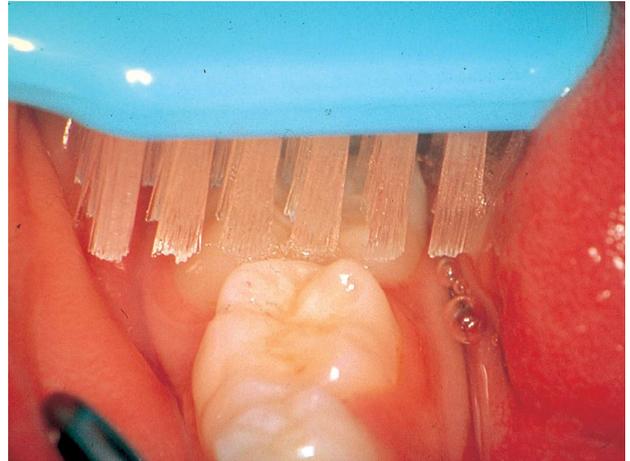
ときどき、歯ブラシの毛先をチェックしてください。毛先が広がっていると歯垢（^{こう}プラーク）は上手に落とせません。

お子さんの口に合った子供用の歯ブラシを使うようにしましょう。

● はえてきた ^{いち だい} だい一大きゅう^し歯を
じょうずに みがこう



はえはじめは せが ひくいね。
まえから みがくと とどかない
ときが あるんだ。



^は歯ブラシを よこから つっこんで
みがくと かむところが きれいに
なるよ。

どうしたら よく みがけるかな。



かがみを みながら ^は歯みがきの しかたを
くふうしよう。

みがいたあとは ^き気もちが いいね。

^は歯いしゃさんと なかよしになろう

は 歯いしゃさんと なかよしに なろう



がっこうにくる は 歯いしゃさん



は 歯いしゃさんは みんなの歯が けんこうか
どうか しらべて くれるよ。

みんなが は 歯や くち 口の びょうきに ならないで
げんきで すごせるように いろいろ おしえて
もらえるよ。

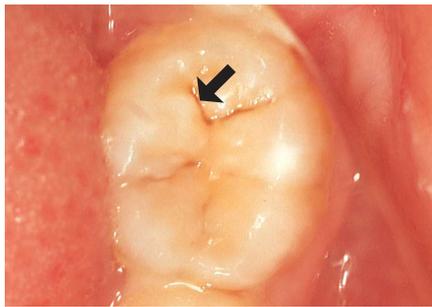
は 歯いしゃさんに そうだんしたい ことは
ないかな。



かかりつけの は 歯いしゃさん

むし歯に なったら はや 早く なおそうね。

〔むし歯に ちゅうい!〕



ほうっておくと

シーオー
CO



シー
C

(むし歯)

くろいところが むし歯に なりそうだ。



シーオー
CO

しろいところが むし歯に なりそうだ。

〔歯にくえんに ちゅうい!〕



ほうっておくと

シーオー
GO



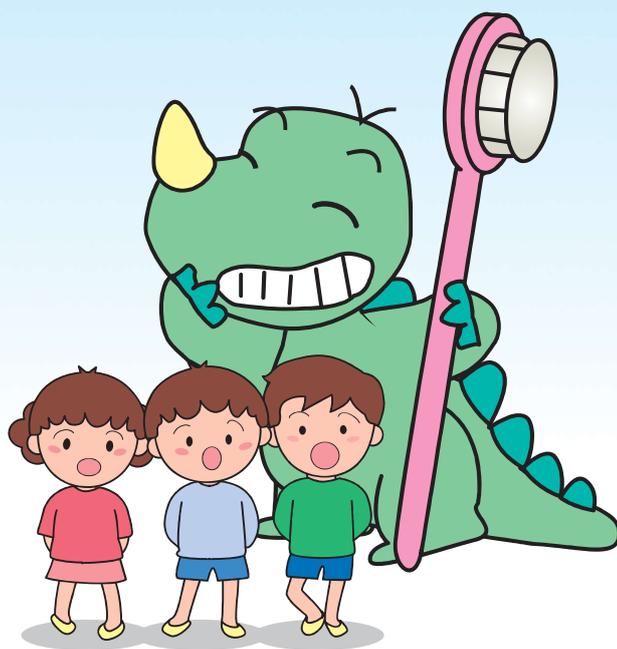
ジー
G

(歯にくえん)

歯にくが すこし はれているよ。

保護者の方へ ……………学校歯科医からのメッセージ……………

- ◎ 学校ではCO(要観察歯)やGO(歯周疾患要観察者)もチェックしています。COやGOは、すぐに治療しなくても、食生活の改善や歯みがきの方法などの保健指導を受けて実践することで、症状を進ませないようにできます。CO、GOと言われたら、お子さんが食生活を改善したり、歯みがきを頑張れるように励ましてください。
- ◎ むし歯になってしまったら、放っておいては治りません。むし歯は早く治しましょう。
- ◎ 歯・口の健康づくりを進めるには、歯をみがくことも重要ですが、この時期には基本的な生活習慣を身に付けられるように援助することが必要です。
例えば、① 早寝・早起き ② 三度の食事をきちんと食べること
③ おやつは量や時間を決めて食べること ④ 外食後の手洗い
⑤ 歯みがきとぶくぶくうがい
などの習慣づくりが大切です。
歯・口の健康づくりは学校でも学習しますが、しっかり身に付けるためには、家庭での習慣づくりが欠かせません。
- ◎ 歯・口の健康を保つためには、病気になってから歯科医にかかるのではなく、定期的に検診を受けることも大切です。必要に応じて、学校での健康診断以外にも、かかりつけの歯科医をもち、定期検診を受けるとよいでしょう。
学校歯科医は、歯・口の健康づくりの観点から、各学校に配置されています。何か心配なことがありましたら、担任や養護教諭を通じて御相談ください。



おとなの歯がはえてきたよ

東京都教育委員会主要刊行物登録

令和7年度 第10号

令和7年5月発行

編集・発行 東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5320)6877

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

R60

古紙パルプ配合率60%再生紙を使用しています