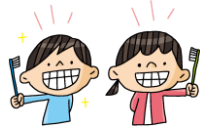


きれいな歯は、未来の  
あなたへのプレゼントです



# すくすく

ふゆやす まえごう  
冬休み前号



## ふゆやす しゅくだい 冬休みの宿題です

本日、「冬休みすくすくカレンダー」と、歯垢染め出しめんぼうを配りました。

12/19 (月) から 12/23 (金) の間のどこかの1日の夕食の後に、保護者の方と一緒に歯みがき検査をおこないましょう。そして、その結果をお家の人と確認しましょう。歯みがき検査の結果をもとに歯みがきの目標を決めて、12/24 (土) から 1/12 (木) の間、忘れずにとりくみましょう。

「冬休みすくすくカレンダー」は 1 / 12 (木) (歯と口の健康チェック当日) に提出です。

### 歯みがきけんさ

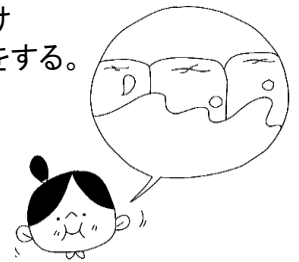
①いつも通り歯をみがく。



②歯垢染めだし綿棒で、歯を染める。



③1回だけうがいをする。



④赤く染まったところを色えんぴつを使ってすくすくカレンダーにかき写す。



⑤赤い部分がなくなるまで工夫して歯をみがく。



### 歯みがきO×クイズ

★こたえはうらめんにあります。

Q1 歯肉 (赤いぶぶん) には 歯ブラシを当てないほうがよい。→ (O・X)

Q2 つよいちからで「ゴシゴシみがき」をすると、よごれがよくとれる。→ (O・X)

Q3 「歯こう」をほうっておくと「歯石」になる。→ (O・X)

昨年年度の第2回 歯と口の健康チェック (Aの人数) ★歯科衛生士さんに口の中を見てもらいます

1年	69点	4年	69点
2年	75点	5年	63点
3年	72点	6年	81点

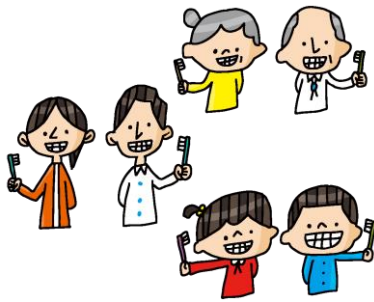
とよだしょう へいきん 71点  
豊田小の平均

よこはまし へいきん 66点  
横浜市の平均

ていねいに  
みがいてね!



## クイズのこたえ



Q1→× よごれがたまりやすいので、**歯肉**と**歯の間**も  
やさしく歯ブラシをあててみがきましょう。

Q2→× やさしく「**ちょちょみがき**」をしましょう。

Q3→○ **歯こう**をほうっておくと「**歯石**」になり、ブラッシング  
ではおとせないよごれになります。

保護者の方へ

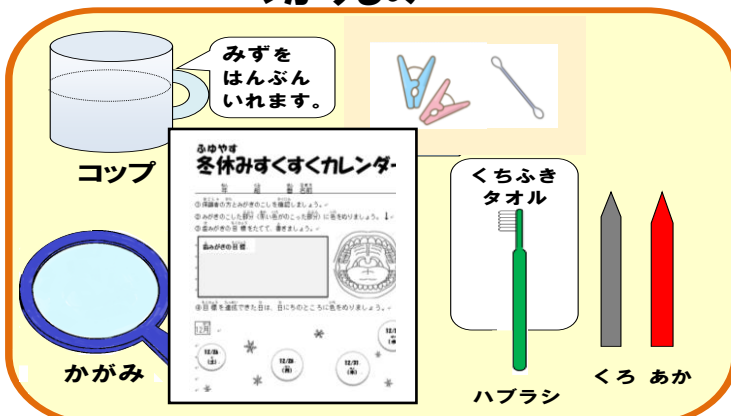
## かてい は けんさ わが ご家庭での歯みがき検査のお願い



保護者の皆さまには日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただきまして、心より感謝申し上げます。今年も、歯科保健教育の一環として歯垢染色剤による歯みがき検査を行います。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。本日より12月23日(金)までの間に、夕食後の歯みがきが終わった後、歯みがき検査を行ってください。保護者の方が、必ず検査の補助をしてください。

- 1 夕食後の歯みがきが終わったら、歯垢染め出しめんぼうで歯の表面全体に色をぬります。
- 2 唾液を出し、一度だけ口をゆすぎます。
- 3 次に、歯の表面・裏面・噛み合わせの部分に赤く染まった所(みがき残し)がないかをよく観察し、「冬休みすくすくカレンダー」の図に、色えんぴつでかき写します。
- 4 鏡を見ながら、赤く染まった部分がなくなるまで工夫して歯をみがきます。
- 5 歯みがき検査の結果をもとに目標を決め「冬休みすくすくカレンダー」に記入します。

### つかうもの



### しこうそ だ しょうさい 歯垢染め出しめんぼうの詳細

歯垢染色剤ブランクテスター綿棒タイプ  
(株式会社ライオン)

色素：食用赤色 106 号 香味剤：香料(ストロベリータイプ) サッカリンナトリウム 保存料：パラベン その他：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

### ようふく き っ ※洋服に気を付けてください

- ★タオルを洗濯ばさみでとめて、服に染色剤が付かないようにしてください
- ★染色剤がついてしまった場合は、すぐに水洗いか漂白剤をつけて洗ってください。

