

すくすく



12月
ふゆやす
冬休み前号

令和2年12月21日
横浜市立豊田小学校

冬休みの宿題です

本日、「冬休みすくすくカレンダー」と、歯垢染め出し錠剤を配付しました。

12/21(月)から12/25(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、その結果を保護者の方と確認しましょう。歯みがき検査の結果をもとに歯みがきの目標を決めて、12/26(土)から1/5(火)の間、忘れずに取り組みましょう。

「冬休みすくすくカレンダー」は1月6日(水)に提出です。忘れずに学校へ持ってきてください。

①いつも通り歯をみがく。



②口の中に歯垢染めだし錠剤を入れ、かみくだく。舌や綿棒を使ってすべての歯に色を付ける。



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。



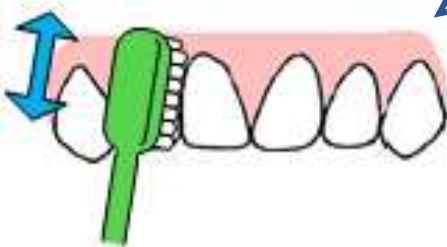
⑤赤い部分がなくなるまで工夫して歯をみがく。



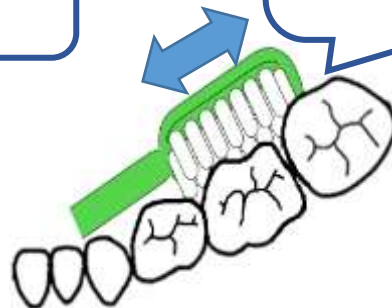
歯みがきをするポイント

歯ブラシをたてに動かしたり、よこに動かしたりし、角度を工夫しながらみがきましょう。

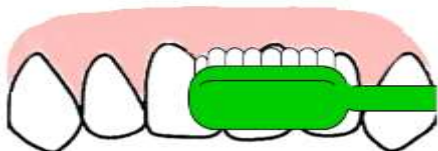
- やさしく、細かく！
- 歯ブラシを歯にまっすぐに当てる！



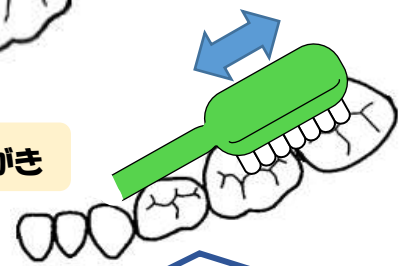
たてみがき



こちょこちょみがき



よこみがき



かみ合わせの部分は、歯ブラシの毛先が歯のみその部分に届くようにみがきましょう。

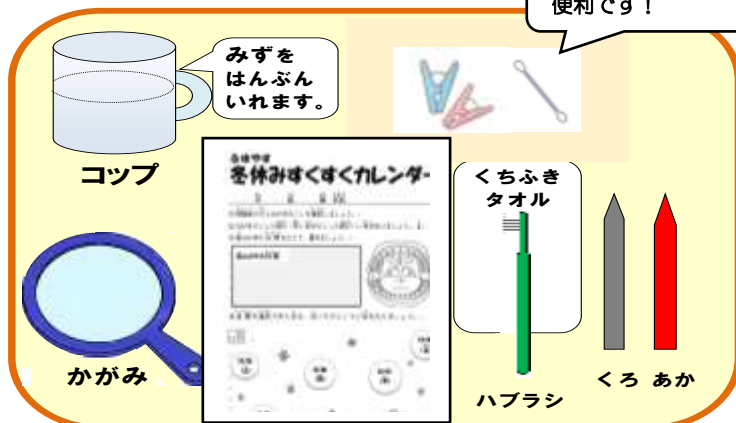


保護者の皆さまには日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただきまして、心より感謝申し上げます。今年も、歯科保健教育の一環として歯垢染色剤による歯みがき検査を行います。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。本日より12月25日（金）までの間に、夕食後の歯みがきが終わった後、歯みがき検査を行ってください。

《実施方法》一緒に歯みがき検査をしてください

- 1 夕食後の歯みがきが終わったら、歯垢染め出し錠剤を口の中に入れ、かみくたします。細くなったら綿棒や舌で歯の表面全体に塗ります。
- 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」の図に色鉛筆で書き写します。
- 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 歯みがき検査で気付いたこと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



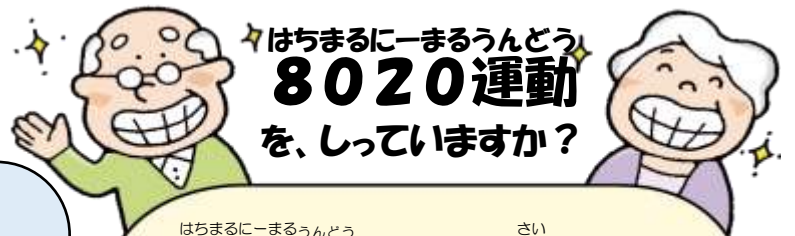
歯垢染め出し錠剤の詳細

プラークチェッカー（株式会社三和製作所）
成分：乳糖（乳を含む）／結晶セルロース／着色料（赤 104）※食用色素です／香料／甘味料（アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物）／ステアリン酸 Mg



※洋服に気を付けてください

- ★タオル（汚れても構わないもの）を洗濯ばさみでとめて、洋服に染色剤が付かないようにしましょう。
- ★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。
- ★羊毛やシルク、ナイロンの布地だと落としにくくなりますのでお気を付けてください。



はちまるに一まるうんどう 8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ごはんを食べるときにほぼ満足することができると言われています。一生使う大切な歯なので、すみずみまで歯みがきをしましょう。