

ほけんだより 歯っぴー号



令和6年6月11日
小鹿野小学校保健室
鈴木

はみがきカラーテストについて

本日、歯っぴーファイルを持ち帰ります。

自宅でカラーテストを行い、**19日まで**に歯っぴーファイルを学校に提出してください。

～カラーテストのやりかた～

用意するもの：歯ブラシ、プラークチェッカー（綿棒型）、鏡、歯っぴーファイル、赤鉛筆

ステップ1：いつもと同じように歯をみがく

まずは、いつも通り歯をみがいていきます。

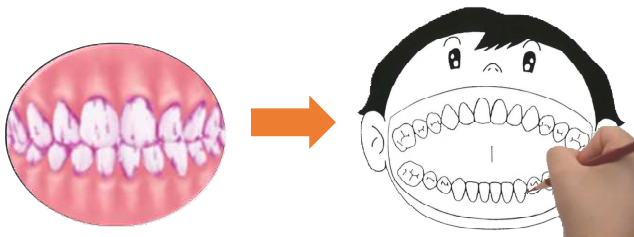
ポイント・・・食後にいつもと同じようにみがく

ステップ2：カラーテスターで染める

プラークチェックの綿棒で歯の全体をなぞり、薬剤をよく行き渡らせます。その後2回ほど軽く口をゆすぎます。

ゆすいたら、鏡でよく観察をして、染まったところの特徴をチェックします。「歯と歯の間が染まっているのか」、「歯と歯茎の境目が染まっているのか」自分のみがき方のくせによって染まる場所は違ってきます。

☆ここで、学年のページを開いて染まったところを「歯っぴーファイル」に記録しましょう！



ステップ3：赤く染まったところをみがく

ステップ2で染まった箇所を磨いていきます。

染まったところに歯ブラシの面を垂直に当てるようにすると、軽い力でみがいてもすぐにプラークは落ちます。

「当てる角度が良ければ、軽い力で当てた方がプラークが落ちやすい」ということを体感しましょう。

赤く染まった色を落とすことに集中してしまいがちですが、「どのようにみがけば効率よく汚れを落とせるのか」を考えながら実践してみてください。

みなさんの結果はどうでしたか？

「思ったより赤くなった」と言う人が多いのではないのでしょうか。

赤くなった部分は、よく磨けていなかったところですよ。虫歯にならないように、おいしくご飯を食べ続けられるよう、これからもしっかりハミガキをしていきましょう。



歯と口の健康週間により、歯みがきカレンダーを実施しました。1日3回みがけている人が多く、とても良い結果でした。反面、歯科受診が済んでいない人も多く、むし歯やCOをそのままにしているという現状があります。

受診のすすめをもらってる人は、早めに受診をして、悪化や広がりを防ぎましょう。

