

歯っぴー号

令和7年6月20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

は くち けんこうしゅうかん ほんじつ は も か え
歯と口の健康週間になみ、本日歯っぴーファイルを持ち帰ります。

じたく おこな は がっこう ていしゅつ
自宅でカラーテストを行い、**30日(月)まで**に歯っぴーファイルを学校に提出してください。

けっか は かた みなお
結果から、歯のみがき方を見直しましょう

～カラーテストのやりかた～

ようい は かがみ は あかえんぴつ
用意するもの：歯ブラシ、プラークチェッカー、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。

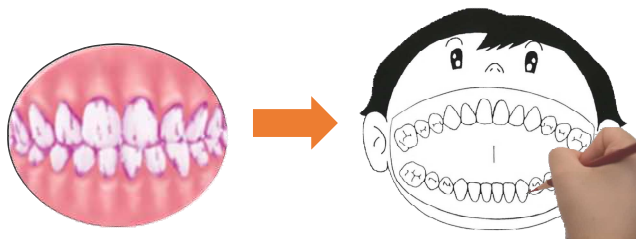
ポイント・・・食後にいつもと同じようにみがく

ステップ2

カラーテスターで染める

めんぼう は ぜんたい やくざい
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。「歯と歯の間に染まっているのか」、「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ましょう。



は くち けんこうしゅうかん は じっし
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。

まいにち かい
毎日3回みがけましたか？

し か じゅしん す ひと はや じゅしん あっか ひろ ふせ
歯科受診が済んでいない人は早めに受診をして、悪化や広がりを防ぎましょう。

