

1年生保護者様

さいたま市立辻小学校  
校長 野上 正嗣

## 歯みがき調べ実施について

梅雨の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。

さて、お子さんの歯みがきの仕方はいかがでしょうか。本校では、歯と口の健康週間（6月いっぱい）に合わせて、学年ごとに歯科保健指導を進めております。1年生においては、第1大臼歯（6才臼歯）の、みがき方の指導を実施します。

今回はご家庭において歯みがき調べを実施し、きれいにみがけているか確かめていただきます。また、今回配付した歯垢染め出し剤は、むし歯や歯周病の原因となる歯の汚れ（歯垢）を染め出すことができます。正しくきれいにみがけているか、みがき残しがいないかを調べることができます。

お子さんの正しい歯みがきの習慣化のため、ご協力をお願いします。

## 記

- 1 実施日 6月3日（水）から6月21日（日）の間で都合のよい日（授業実施日に配付）  
（授業予定日：全クラス6月3日（水））
- 2 配付物
  - ・歯垢染め出し剤 1錠
  - ・はみがきしらべカード
- 3 提出日 6月22日（月）までに「はみがきしらべカード」を担任に提出
- 4 その他
  - ・実施方法は裏面をご覧ください。
  - ・赤く染まったところがみがけていないところです。これからの歯みがきの参考にしてください。
  - ・判定は保護者の方をお願いします。
- 5 使用する歯垢染め出し剤（クリアデント歯垢染色錠剤）について
  - ・成分：乳糖、食用赤色105号、粉糖、ステアリン酸マグネシウム、CMCNa香料（チェリーフレーバー）
  - ・注意：歯ブラシが赤く染まってしまうますが、何度か水で洗っていますと自然に落ちます。
  - ・食用色素ですので、誤って飲み込んだ場合でも害はないとされています。

※上の成分にアレルギー等のある方は、使用しないでください。

## 歯みがき調べ 実施方法

・用意するもの…歯ブラシ、コップ、鏡、タオル、ティッシュ、赤鉛筆、錠剤

1		いつもの歯みがき
2		洋服を汚さないよう、タオルを首にまく
3		歯垢染め出し剤（1錠）を袋の上から潰す
4		口にふくませ、よく噛む（30回くらい）
5		舌を使って、歯のすみずみまで着色させる
6		うがい（1回）
7		鏡を見る
8		赤くなったところを赤鉛筆でカードに記入する
9	 	<p>おうちの方が○・△・×の判定をします</p> <p>◎ … き れ い    ほとんど赤く染まらない</p> <p>○ … もうすこし   歯・歯ぐき・歯と歯ぐきの間が少し赤くなっている</p> <p>△ … がんばろう   歯・歯ぐき共に赤くなっている</p>
10		赤く染まった部分がきれいになるまで歯みがき
11		仕上げみがき
12		カードに感想を記入する
13		学校に提出する

\*誤って染め出し液が洋服についた場合は、すぐに水で洗うか、漂白剤で洗ってください。