

# げんきだより

令和4年12月  
笠縫小学校 保健室  
おうちの人といっしょに読みましょう。

歯は健康な生活を送るためにとっても大切です。この用紙を読んでチェックシートに取り組み、健康な歯や歯肉にしていきましょう。チェックシートは1月10日（火）に提出してください。

注意：歯ブラシが赤く染まってしまうますが水で何度か洗っていると自然に落ちます。服に付いた場合は洗っても落ちない恐れがありますので注意してください。歯の矯正やアレルギーなどがあり染め出しができないときは、歯みがき後の歯や歯肉の観察をしてみがき残しや歯肉炎があれば記録をしてください。

## 歯垢染め出しチェック方法①～④ 全学年

- ①口にプラークチェッカーを1錠入れてかみくできます。
- ②細かくなったら舌でプラークチェッカーを歯の全体にぬります。
- ③一度軽く口をすすいで赤くそまった部分を鏡で見確認しチェックシートに赤鉛筆で記録します。赤く染まっている部分はみがき残しです（歯垢）。
- ④赤く染まったみがき残し部分をブラッシングしましょう。

錠剤成分：乳糖・結晶セルロース・食用赤色 104 号・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）  
（株式会社：三和製作所）



## 歯肉の健康チェック方法 4・5・6年生のみ

チェックポイント	健康な歯肉	歯肉炎のうたがい
① 歯肉の色	うすいピンク色	赤、赤むらさき色
② 歯肉の間の形	三角形のかたち	丸くふくれている
③ 歯肉をさわると	ひきしまっている	ブヨブヨしている
④ 歯肉をこすると	血がでない	血が出る

口に健康な歯肉には○、歯肉炎に×をつける 《例》

