

歯のそめだしについて

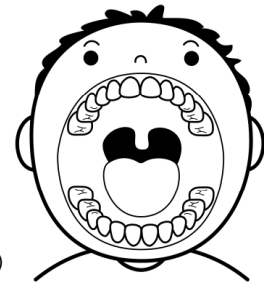
かんしんしょう ほんしつ
咸新小 保健室

ひと おうちの人にみてもらおう！

なが なつやす は
長い夏休み、どうしても歯みがきがおろそかになりがちです。そこで、夏休み中に2回、
そめだしざいを使って、みがき残しをチェックしましょう。そめだしをする日は自由ですが、
おうちの方にもいっしょにみてもらいましょう。そして、ワークシートにひとこと書いてもらい
ましょう。

1 そめだしのやり方

- ① コップに水を入れておく。
- ② そめだしざいを口の中に入れて、奥歯でかみくだく。
- ③ 口の中で、だえきといっしょにそめだしざいをまぜあわせる。
- ④ 舌で、薬を歯の全体にぬりつける。(おく歯や歯のうらがわもしっかりぬる。)
- ⑤ 1回だけうがいをして、だ液をはき出す。



歯についている歯こうが、赤くそまります。
そまったところにはむし歯きんがたくさん
いるので、むし歯になりやすい場所です。

2 どこが赤くそまりましたか？

かがみ は み
鏡で歯を見てみましょう。

どこが、赤くなりましたか？

赤くそまっているところに、歯こう(むし歯きんのかたまり)がついています。

ワークシートの歯のところに、赤色をぬりましょう。



3 じょうずにみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう。

○歯ブラシをどのように歯にあててみがくと、赤い色がおちるかな？

かがみ み
鏡を見ながらみがいてみましょう。

○最後に、おうちの人に、しっかりみがけたかチェックしてもらいましょう。



4 ふりかえりをしましょう。

○ワークシートに、ふりかえりを書きましょう。

おうちの人にもひとこと書いてもらいましょう。

○これからは、みがき残しがないように、気をつけてみがきましょう！

ワークシートは、夏休みが終わったら、学校へ出しましょう。