

※必ず内容をご確認ください。

「歯と口の健康月間」

11月号

ほけんだより

# すこやか



## 家庭での歯みがきテスト実施について

本校では、年間行事予定に2回の歯みがきテストを位置付け、歯みがきの習慣化とブラッシングの向上を目指しています。歯みがきは、むし歯の予防だけではなく、歯肉炎予防にも有効です。また、食後の歯みがきを習慣つけることによって、だらだら食いを防ぎ、健全な生活習慣の確立にもつながります。ぜひ、ご家庭でも積極的に取り組んでいただきますようご協力をお願いいたします。

11月1日(金)に「けんこうカード」と「カラーテスター錠」を配付します。休日などを利用して、歯みがきテストを実施してください。カラーテスター錠を使うと、みがき残し部分がよくわかり、課題をつかむことができます。この機会に、家庭で歯のみがき方について話し合しましょう。

結果については、「けんこうカード」の各学年の欄に「日付」と「評価」について記入いただき、11月7日(木)にご提出ください。

※「けんこうカード」には健康診断結果、前期にむし歯があった児童の治療状況、体力テストの結果の記載があります。合わせてご確認ください。

### 【カラーテスターについて】

- 成分 乳糖、粉糖を使用している。
- 特徴 ①歯垢付着部分のみが赤く着色され、汚れがひどい部分ほど色が濃く出る。  
②歯全体が薄いピンク色に染まった場合は、みがき残しではない。

※カラーテスター錠が使用できない場合は、歯みがきの後、歯の表面をよく観察して確認してください。

### 【実施方法】

- 食後の歯みがきの後、カラーテスター錠を口に入れてかみ砕く。
- 全部の歯に舌を使ってカラーテスター錠を塗りつける。
- 一度軽く口をすすぐ。
- 赤く着色されたところを鏡で確認する。けんこうカードにその様子を赤の色鉛筆で塗り、日付と評価を書く。(1～2年生は保護者の方が塗ってください。)
- みがき残しの部分に気をつけてもう一度みがく。

【評価】 ※保護者の方が行ってください。

- A (きれい) ……全体的にきれい ところどころ点のような赤いところがある程度の状態  
B (もう少し) ……歯と歯肉の間や歯間部、奥歯のかみ合わせに少し赤い部分が残っている状態  
C (ていねいにみがきましょう) ……ほとんどの歯に赤いところがある状態