

# はみがきカード (5年生用)

5年 組 番 名前

は けんさ まいにち

☆ 6月8日(木)に歯の検査があります。毎日ていねいにみがいて、ピカピカの歯をみてもらいましょう。

かがみ み あさ よる じぶん は か

☆ 鏡を見てていねいにみがきましょう。朝と夜、自分の歯みがきをふりかえて、◎○×を書きましょう。

		2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
朝	 ていねいにみがいた.....◎ みがいた.....○ みがかなかった.....×							
	 <small>かがみ</small> 鏡を見てみがいた.....◎ <small>かがみ</small> 鏡を見てみがかなかった... ×							
夜	 健康な歯肉.....○ うすいピンク色で歯と歯の間に三角に入り込んでいる。また、ひきしまってピチピチして、歯みがきのとき、血が出ない。 歯肉炎.....× 赤っぽい色で、丸くなってふくらんでいる、はれていてブヨブヨ、はみがきをしたら、血が出た。 一つでも当てはまったら×							
	 ていねいにみがいた.....◎ みがいた.....○ みがかなかった.....×							
 <small>かがみ</small> 鏡を見てみがいた.....◎ <small>かがみ</small> 鏡を見てみがかなかった... ×								

歯肉の様子やはみがきで気がつけたこと、がんばったことを書きましょう。

お子様の様子を見て気付いたことや励ましの言葉をご記入ください。

# 歯肉の健康観察をしてみよう！

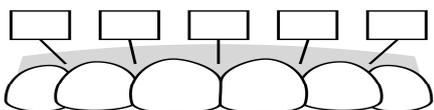
5年組 番 名前

## 歯肉の健康観察の4つのポイント

健康		歯肉炎
( うすい ・ こい ) ピンク色	色	( 赤 ・ ピンク ) っぱい色
歯と歯の間に ( 三 ・ 四 ) 角に入りこんでいる	形	まるくなってふくらんでいる
ひきしまってピチピチ	ひきしまり	はれていてブヨブヨ
血が出ない	出血	歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る

### 1 歯肉の健康観察をしてみよう！

(1) 4つのポイントをチェックして、健康なら○、歯肉炎なら×を書こう！



今日は、下の前歯はそめません。

### 2 そめ出しをする。

- (1) 綿棒で、上の前歯6本を赤くする。
- (2) 1回だけ、水を口にふくんで、ぐちゅぐちゅうがいをする。
- (3) 鏡で歯をみて、赤くそまったところを歯の図に、赤えんぴつでぬる。

### 3 赤くそまったところは、はみがきのとき、みがき残したところですよ。

しこうとよびます。しこうは、<sup>さいきん</sup>細菌のかたまりです。○に入る字を□から選んで書こう。

肉 歯 歯 し 炎 む

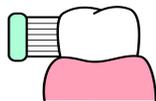
→ ○○○や○○○の原因になる。

### 4 みがき残しゼロをめざしてみがこう！

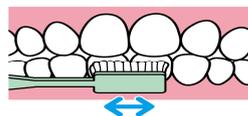


鏡で歯をみながらみがきましょう。

① 毛先を歯にきちんと当ててみがく



② 軽い力で小さざみに動かし、1本10回以上みがく



③ 歯の横側は歯ブラシをたてにしてみがく



④ 歯と歯肉のさかい目をみがく



⑤ みがき残しをチェックしよう→したでなめてツルツルならきれいにみがけているよ。



☆今日は、上の前歯のみがき方を学習しましたが、毎日の歯みがきでは、すべての歯をきれいにみがきましょう。