

は 歯みがきカード (4年生用)

4 年 組 番 名前

☆ 6月15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。

☆ 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って、◎○×を書きましょう。

		9 日 (金)	10 日 (土)	11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)
朝  	ていねいにみがいた・・・◎ みがいた・・・○ みがかなかった・・・×							
	かがみ 鏡を見てみがいた・・・◎ かがみ 鏡を見てみがかなかった・・・×							
夜  	ていねいにみがいた・・・◎ みがいた・・・○ みがかなかった・・・×							
	かがみ 鏡を見てみがいた・・・◎ かがみ 鏡を見てみがかなかった・・・×							

歯みがきで気をつけたこと、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。

しにく 歯肉の健康観察をしてみよう！

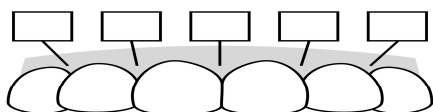
しにく
歯肉の健康観察の4つのポイント

4年 組 番 名前

健康		しにくえん 歯肉炎
(うすい ・ こい) ピンク色	色	(赤 ・ ピンク) っぽい色
はは 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	は 歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る

1 しにく 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○、しにくえん
歯肉炎なら×を書こう！



今日は、下の前歯はそめません。

2 そめ出しをしよう。

- (1) めんぼう
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 = みがき残し = しこう = さいきん

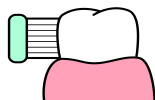
→ めん げん いん
むし歯や○○○炎の原因になる。

鏡で歯をみながらみがきましょう。

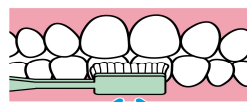
4 みがき残しゼロをめざしてみがこう！



① 毛先を歯にきちんと当ててみがく



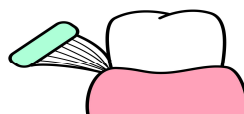
② かるい力で小さざみに動かし、1本10回以上みがく



④ 歯の横がわ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。