

はみがきカード (6年生用)






6年 組 番 名前

は けんさ まいにち

☆ 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。

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。

		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・・・○							
	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 	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、ひきしまつてピチピチして、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・・・×							
	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・・・×							
	デンタルフロスを使った・・・◎							
	デンタルフロスを使わなかった・・・×							

歯肉の様子やは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。

歯肉の健康観察・歯みがき・テントルフロスの使い方を学習しよう！

6年組 番 名前

H29. 6. 7

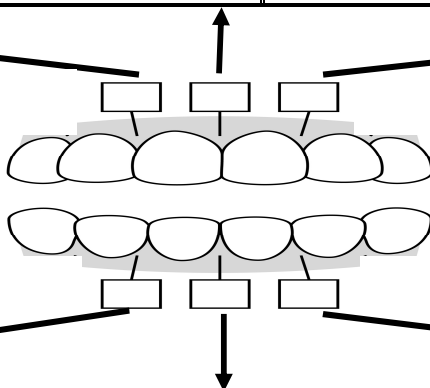
1 歯肉の健康観察をしましょう。

(1) 歯肉を観察して、形を赤線で書いてみましょう。 (2) 歯肉の健康観察をしよう。当てはまるところに○をつけましょう。

健康	歯肉炎
うすいピンク色	赤っぽい色
歯と歯の間に三角に入りこんでいる	まわってふくらんでいる
ひきしまってピチピチ	はれていてプヨプヨ
血が出ない	歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る

健康	歯肉炎
うすいピンク色	赤っぽい色
歯と歯の間に三角に入りこんでいる	まわってふくらんでいる
ひきしまってピチピチ	はれていてプヨプヨ
血が出ない	歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る

健康	歯肉炎
うすいピンク色	赤っぽい色
歯と歯の間に三角に入りこんでいる	まわってふくらんでいる
ひきしまってピチピチ	はれていてプヨプヨ
血が出ない	歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る



健康	歯肉炎
うすいピンク色	赤っぽい色
歯と歯の間に三角に入りこんでいる	まわってふくらんでいる
ひきしまってピチピチ	はれていてプヨプヨ
血が出ない	歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る

健康	歯肉炎
うすいピンク色	赤っぽい色
歯と歯の間に三角に入りこんでいる	まわってふくらんでいる
ひきしまってピチピチ	はれていてプヨプヨ
血が出ない	歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る

健康	歯肉炎
うすいピンク色	赤っぽい色
歯と歯の間に三角に入りこんでいる	まわってふくらんでいる
ひきしまってピチピチ	はれていてプヨプヨ
血が出ない	歯みがきなどちょっとしたしげきで血が出る

2 みがき残し=歯垢=細菌のかたまり

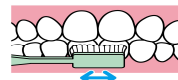
歯垢をつまようじでほんの少しすくった程度の中(1000分の1g)の中に、()の細菌がいる。細菌の種類()以上

3 歯みがきの基本

① 毛先を歯にきちんと当ててみがく



② 軽い力で小さく動かし、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



このみがき残しが、歯肉炎の原因になる！

⑤ 奥歯もしっかりとみがきましょう。

