

# スマイル

## 歯と口の健康週間

令和3年6月1日

仙台市立八木山小学校

保健室

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康について、考えましょう。

健康に生活するためには、歯はとても大切です。プロの運動選手は力を発揮するため、練習と同じくらいに歯を大切にしているそうです。歯を守るために、正しい歯みがきをしましょう。まずは、自分の歯みがきを確認するために、みがき残しをチェックしてみましょう。

**\* 今回配付しました、歯垢染め出し錠とみがき残しチェックは任意で行っていただくもののため、苦手なお子さんは使用しないで歯みがきチェックのみをしましょう。**

### ○みがき残しチェックの仕方○

#### <準備するもの>

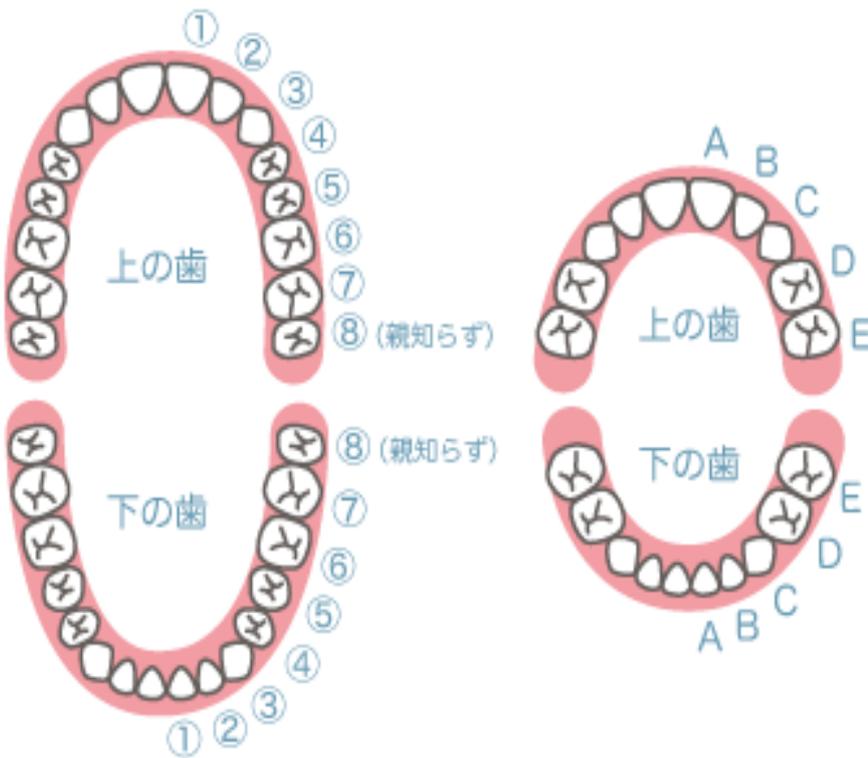
・歯垢染め出し錠(1錠)      ・タオル      ・手鏡      ・コップ      ・歯ブラシ

※万一、歯垢染め出し錠が服に付いた場合はすぐに水洗いするか、または漂白剤ですぐに洗ってください。

※歯垢染め出し錠を使用しますと舌や唇まで赤くなりますが、時間が経過すると落ちます。

#### <染め出しの仕方>

- 1 はじめに、いつものとおりに歯みがき、うがいをする。
- 2 歯垢染め出し錠(「歯垢染色錠」と書いてあるものです)を口の中でかみくだき、舌で歯全体にのぼして赤く染める。
- 3 唾液とともに吐き出す。1回だけ軽く口をすすぐ。
- 4 鏡で歯のよごれの様子を調べる。(歯垢がついているところが赤く染めだされます)
- 5 最後に、赤く染まったところが白くなるまで丁寧に歯みがき、うがいをする。



みがき  
残しの  
チェックをしよう

歯垢染め出し錠を使って、  
染まったところを赤く塗っ  
てみましょう!



\* 歯垢染色錠は仙台市教育委員会より配付された物で、成分については下記のとおりです。

・乳糖    ・粉糖    ・CMCNa    ・ステビア    ・赤色105号    ・チェリーフレーバー    ・ステアリン酸マグネシウム

※食品添加物が主であるため、飲み込んでも無害です。