

令和3年 11月5日

3・4・5年生保護者様

横浜市立東汲沢小学校
校長 丹羽 正昇

歯と口の健康週間について

日頃より、本校の教育活動にご協力いただきましてありがとうございます。

来週の11/11(木)は秋の歯科検診の予定です。検診をはさんで、11/6(土)～14(日)まで歯と口の健康週間として、取り組みを予定しています。ご家庭でも、お子さまの歯や口の様子を見ていただき、歯みがきの声かけや、チェックみがきなどご協力をお願いいたします。お知らせが直前になってしまい、申し訳ありません。

<歯科保健指導> 11月 8日(月)

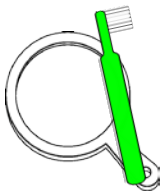
○各学年のテーマ

3年生：「歯ならびに合わせたみがき方を見つけよう」

4年生：「発見！食べ物のかみ、かむ力、だえきの力」

5年生：「歯肉を健康に保とう」

歯科衛生士の方が教室に来て、指導をしていただきます。



○持ち物：手鏡、歯ブラシ(電動歯ブラシはさけてください)

口ふきタオル*巾着袋などに入れて持たせてください。

歯みがきがんばりカード

われない素材のコップ(3-1と5-1の児童のみ)

<はみがきチェック> 本日(5日)、しこう染め出し剤のついた綿棒を配布します。

○実施日 11月 6日(土) または 7日(日) に行う。

○実施方法 保護者の方もぜひお子さまの結果をご確認ください。

①食事の後、普段通りのみがき方で歯をみがく。

②みがき残しがないか舌や鏡で確かめる。

③タオル(汚れても構わないもの)を洗濯ばさみでとめる。

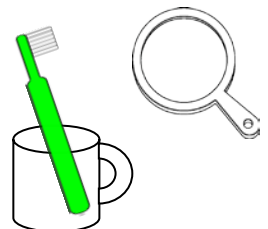
④染色剤が付いた綿棒で歯の表、裏、奥歯の噛み合わせを塗り、全体を赤くする。

⑤唾液を吐きだし、一口だけブクブクうがいをする。

⑥鏡を見て、赤くなっている所はないか確認し、ワークシートに記入する。

⑦鏡を見ながら、赤く染まった所を丁寧にみがく。

⑧これから気をつけていくことを「はみがきがんばりカード」の「がんばりたいこと」に記入する。



★歯垢染色剤 デントリキッドブランクテスト成分表

色素：食用赤色106号

香味剤：香料（ストロベリータイプ）、サッカリンナトリウム

保存料：パラベン

その他：グリセリン、エタノール、ラウリル硫酸ナトリウム、クエン酸ナトリウム
クエン酸

※アレルギーのある方は実施しないでください。

※洋服に染色剤がついてしまった場合は、すぐに漂白剤をつけて洗濯をしてください。

羊毛やシルク、ナイロンの場合は落としにくくなりますので気を付けてください。

<はみがきがんばりカード>

○まず、歯みがきチェックの結果を見て、自分のがんばりたいことを決めます。8日(月)から一週間、歯みがきのポイントを意識してみがくようにしてください。

○保護者の方もお子さまの口の中の様子をよく見てくださいますようお願いいたします。

○最後にお子さまに励ましのメッセージを記入していただき、15日(月)に学校に持たせてください。

<はみがきソングについて>

ご家庭で歯をみがく時に曲に合わせてながら、順番にみがいていくとみがき残しも少なくなり、楽しくできます。下のURLまたは「てあそびドットコム はみがきソング」で検索してください。

URL: <https://www.teasobi.com/hamigaki/index.html>

*学校のHPにもURLを載せますので、ご利用ください。