

# たべかすチェックをしよう！

冬休み中に「たべかすチェック」を使って、歯垢がたまりやすい部分を  
確認しましょう！

## 【アルミパックからの取り出し方】

- ①スティック側のパックをねじるようにして開封し、抜き取る。
- ②スティックの部分を指でつまむ。
- ③綿球側のパックを静かに抜き取る。



## 【おすすめのつかいかた】

- ①「むしばいきんをやっつけよう」絵本をお子さんと一緒に読みます。  
(虫歯の成り立ちと「たべかすチェック（プラークテスター）」の使い方が  
書いてあります)
- ②絵本を読んではみがきをしたあとに、アルミパックから綿棒を取り出し、  
歯面に塗布する。奥歯にもしっかり塗る。
- ③水で軽く口をすすぐ。
- ④赤紫に染まっている部分が歯垢が付着している部分なので、鏡で確認し  
ながら、丁寧にブラッシングする。

A 乳中切歯

B 乳側切歯

C 乳犬歯

D 第一乳臼歯

E 第二乳臼歯

上あご

みぎ

ひだり

E 第二乳臼歯

D 第一乳臼歯

下あご

C 乳犬歯

B 乳側切歯

A 乳中切歯

.....おうちのかたから.....

～お子さんの歯磨きの様子やたべかすチェックの感想などをお書きください～