

ほけんだより

4年生

とくべつごう
特別号

札幌市立光陽小学校 保健室
令和8年7月3日

は れんしゅう 歯みがき練習をしました！

1 歯のよごれチェック！

むし歯・歯周病の原因となる「歯垢」は、白くてネバネバしています。

鏡をみながら、歯垢やよごれがついていないか観察しました。

2 プラークチェッカーを使おう！

歯垢をピンクに染めてくれる「プラークチェッカー」を使って、どこによごれが残しやすいか観察しました。



「前歯が全部ピンクになった！」

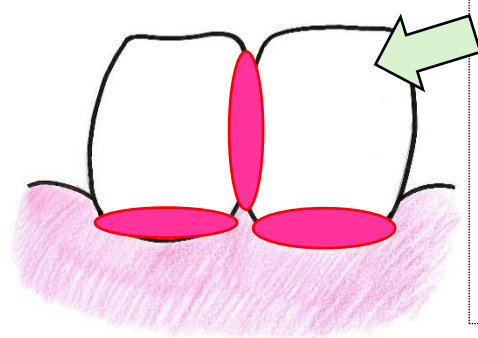
「おく歯のみぞがよごれていたよ」

「歯のうらもよごれがついてる…」

「歯と歯のすきまが、たてにピンクになっている！」

自分の歯のどこによごれがついていたか、プリントに色塗りをしました。

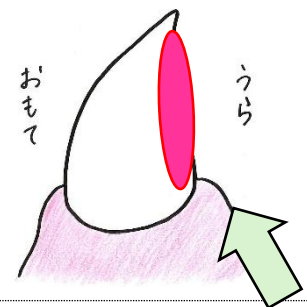
人それぞれちがいはあったものの、よごれがたまりやすいポイントがありました。



歯の表面はきれいでも、
歯と歯のあいだ
歯と歯ぐきのあいだ
はピンクになっている人が
多かったです！



おく歯は、
歯のみぞ
おく歯とおく歯のあいだ
が要注意ポイント！



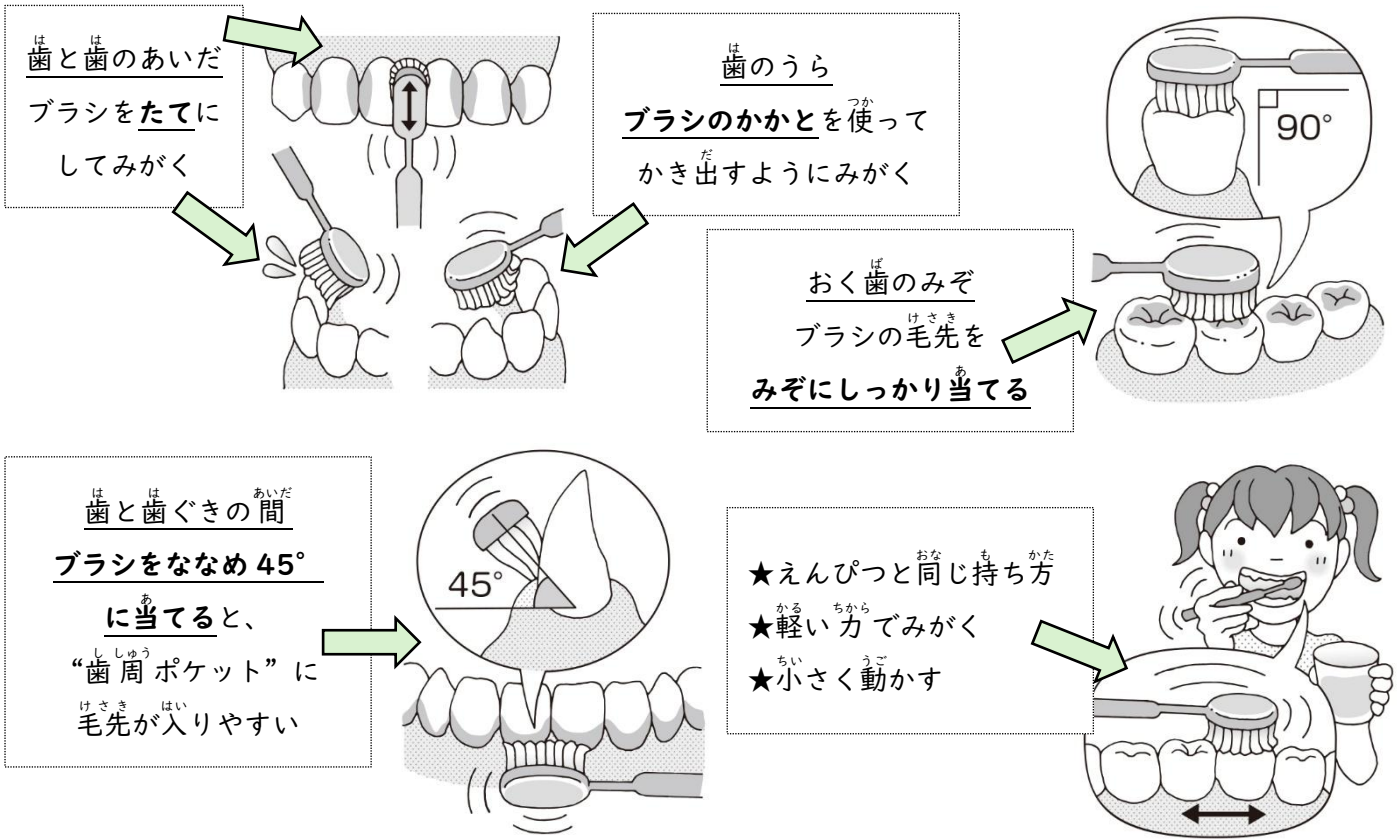
歯のうらも、みがき残しが多い
場所でした。



あさ 朝に歯みがきはしたはずなのに…
いろ 色をつけてみると、意外とよごれが
のこ 残っていてびっくりしたね！

3 上手に歯みがきできているかな？

歯の形に合わせて、みがき方を工夫すると良いことが分かりました。



かんそう ～感想～

- 歯ブラシを、たてや横に向きを変えてみがくと、汚れがとれることが分かりました。
- 家でも鏡を見ながらみがいたり、糸ようじを使ったりしたらきれいになると思いました。
- 今まで歯のうらをみがいていなかったから、次からはしっかりみがきたいです。
- 赤くなったところは歯と歯のあいだだったから、そこに気を付けてみがきたいと思いました。
- 思ったよりピンクになって、歯と歯のあいだがピンクになっていました。(授業で) しっかり歯みがきしたら、口をゆすいだときにいつもよりきれいで白かったから、うれしかったです。
- 歯をみがいたらきれいになっているとおもっていたから、こんなに赤く染まるとおもわなくてびっくりしました。
- 強くみがきすぎないで、歯を1本ずつ、奥までみがきます。
- 何かをしながら歯みがきしていたので、鏡を見ながらみがきたいです。
- 3分みがいて、みがき方を教わったら、いつもより歯がツルツルしていたから、家でもこのみがき方をしたいです。
- 力を入れすぎないでみがくように気を付けたいです。
- 特に歯ぐきのあたりに気を付けて、今日教わった3つの技を使ってみがきたいと思います。
- しっかり3分、集中して歯をみがきたいと思いました。
- 鏡を見ながら、力をあんまり入れないで、たくさん歯ブラシをうごかして、えんぴつと同じ持ち方をするように気を付けたいです。