

6月3日～9日は、**歯と口の健康週間**です。そこで、みんなが毎日している**歯みがき**が、上手にできているか調べてみましょう。おうちの人と一緒にしてくださいね。

～カラーテスターで調べてみよう～

<用意するもの>

ハブラシ・コップ・かがみ・タオル
赤えんぴつ・カラーテスター

<方法>

- ①いつものように歯をみがく。
- ②カラーテスターを奥歯でかみくだいて、つばとまぜる。舌で口の中全体にいきわたらせる。
- ③1回うがいをする。
- ④鏡で自分の歯をよく見て、右の絵に赤くそまったところを赤えんぴつでぬる。(赤くそまったところはみがき残しです。)
- ⑤赤くそまったところに注意して、ていねいに歯をみがく。

赤いところがなくなるように、みがこう！

<その他>

- ・カラーテスターを飲み込まないようにしてください。(もし飲み込んでも、食用色素が主成分なので害はありません。)
- ・衣服につかないように注意してください。(ついた場合はすぐに水洗いしてください。)

1本ずつ、ていねいに！

「みがいている」から
「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう！



〈つま先〉



〈わき〉



〈かかと〉

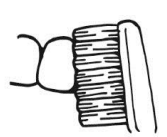
前歯のみがき方



裏はかかとで



左右はわきで



奥歯のみがき方



奥はつま先で



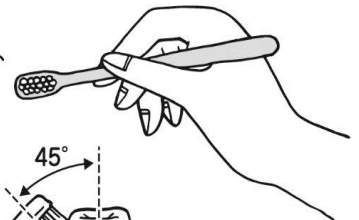
まん中はわきで



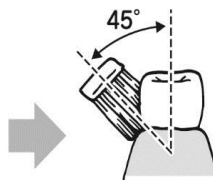
手前はかかとで

これもチェック！歯ブラシの持ち方・あて方

えんぴつと同じように持って、
軽く・小さざみにみがく



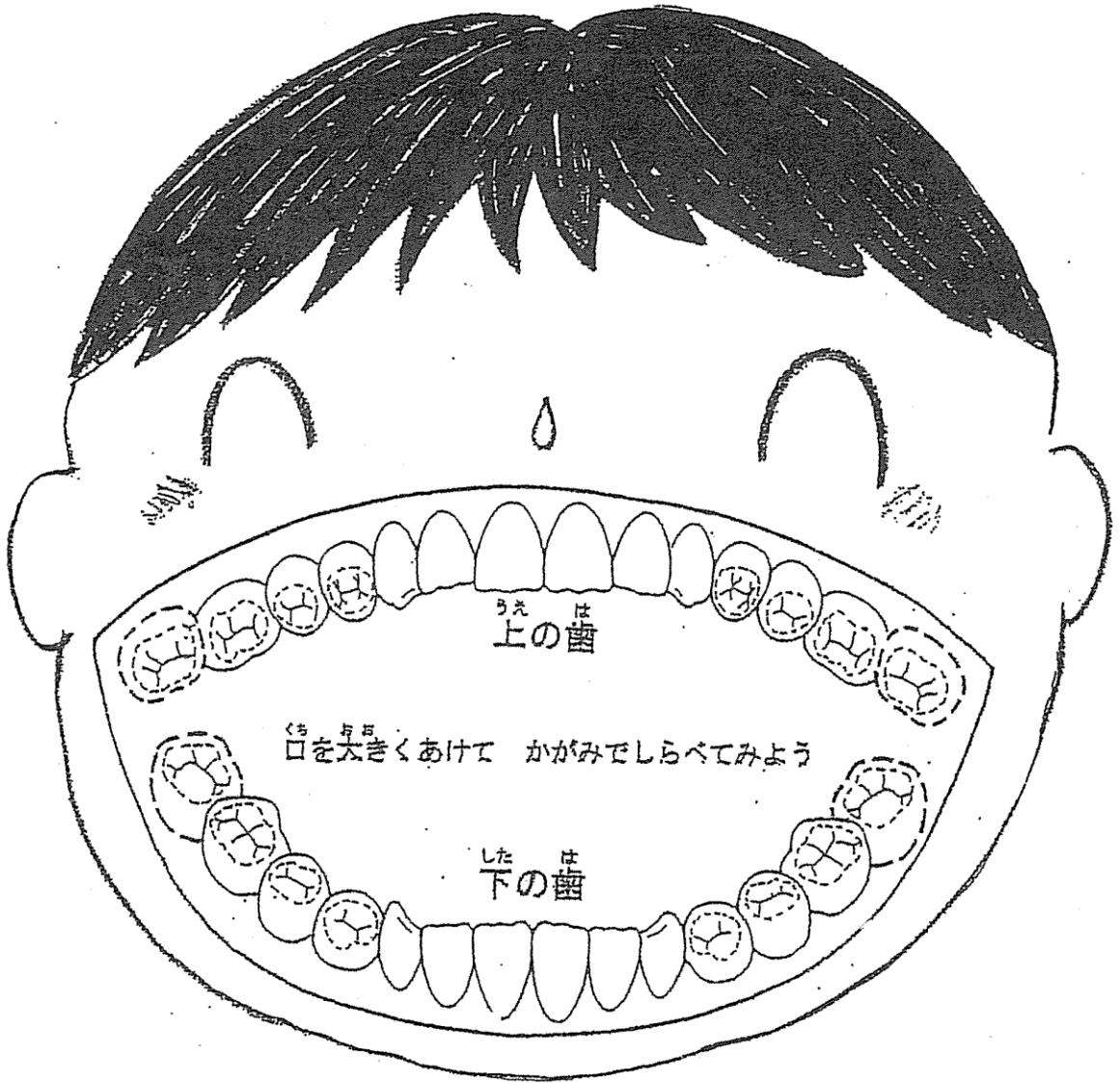
歯にまっすぐあてる



歯肉とのさかいはめは少し少なめに

食べた後は、いつも歯を「みがいている」—でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本、さらにていねいにみがくことを心がけてくださいね！

はみがきかんさつカード



どうでしたか？みがき残しは、なかったかな？

みがき残しがなかった人は、この調子でこれからも歯みがきをしてください。

みがき残しがたくさんあった人は、上手にみがけていないようです。

歯みがきをするときに、赤くなったところを思い出して、ていねいにみがくようにしましょう。

左の歯のみがき方も、覚えておいてくださいね。