

令和7年5月28日

1年生保護者様

さいたま市立大宮西小学校
校長 菊地 勇

歯みがき調べ実施について

向暑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本校の保健活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、お子さんの歯みがきの仕方はいかがでしょうか。本校では、6月～7月に学年ごとに歯科保健指導を行います。1年生においては、第1大臼歯（6才臼歯）のみがき方の指導を実施します。また、ご家庭においても歯みがき調べを実施し、きれいにみがけているか確かめていただきたいと思います。今回配布した歯垢染め出し剤は、むし歯や歯周病の原因となる歯の汚れ（歯垢）を染め出すことができるもので、正しくきれいにみがけているか、みがき残しがないか調べることができます。

お子さんの正しい歯みがきの習慣化のため、ご協力をお願いします。

記

- 1 実施日 5月29日（木）～6月1日（日）の間で都合のよい日
- 2 配付物
 - ・歯垢染め出し剤 1錠
 - ・はみがきしらべカード
- 3 提出日 6月2日（月）に「はみがきしらべカード」を担任に提出
- 4 その他
 - ・実施方法は裏面をご覧ください。
 - ・赤く染まったところがみがけていないところです。これからの歯みがきの参考にしてください。
 - ・判定は保護者の方をお願いします。
- 5 使用する歯垢染め出し剤（プラークチェッカー）について
 - 成分：乳糖、結晶セルロース、食用赤色104号、
ステアリン酸マグネシウム
香料（オレンジ由来）、甘味料（アスパルテーム）
 - 注意：歯ブラシが赤く染まってしまうますが、何度か水で洗うと自然に落ちます。

食用色素ですので、誤って飲み込んだ場合でも害はないとされています。

※上の成分にアレルギー等のある方は、使用しないでください。

歯みがき調べ実施方法

・用意するもの…歯ブラシ、コップ、鏡、タオル、ティッシュ、赤鉛筆、錠剤

- ① 食後いつも通りに歯をみがきます。
- ② 歯垢染め出し剤(1錠)を袋の上からつぶしておき、口の中に入れてよくかんで(30回位)唾液にまぜ、舌で歯のすみずみまでいきわたらせます。
- ③ 静かに口の中のものはきだし、ぶくぶくうがいを軽く1回だけします。
- ④ おうちの方と一緒に鏡で口の中を見て、赤くなったところをカードに赤鉛筆で記入します。
- ⑤ おうちの方が○・△・×の判定をしてください。赤く染まったところがよくみがけていないところです。

○	きれい	ほとんど赤く染まらない。
△	もうすこし	歯・歯と歯ぐきの間が少し赤くなっている。
×	がんばろう	歯・歯ぐきとも赤くなっている。

- ⑥ 赤く染まった部分をきれいになるまでみがきましょう。
- ⑦ カードに感想を記入してください。

*洋服を汚さないようにタオルを首にかけておくとよいです。

*誤って洋服についた場合は、すぐに水で洗うか、漂白剤で洗ってください。