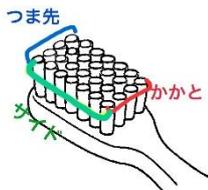
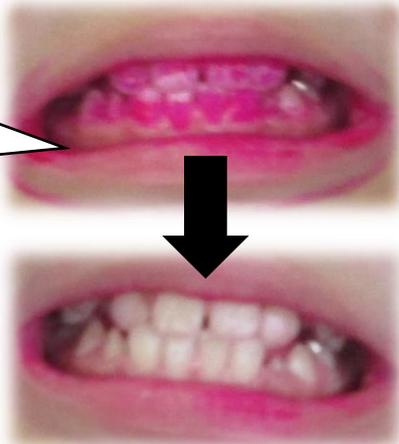


No.11 平成29年11月15日 出雲崎小学校 保健室

## 赤を白にする意識を！

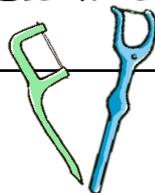
14日に、長岡市歯科衛生士協会の歯科衛生士さんにお出でいただき、3年生と5年生で歯みがき指導を行いました。カラーテストで歯を染め出し、一人ひとりの歯並びや歯みがきのくせに応じて、上手な歯みがきの方法を教えてくださいました。

給食後に歯みがきをしたはずなのに…  
染め出してみたら歯が真っ赤に！  
でも、鏡を見ながら正しい歯みがきと  
きれいな白い歯になりました。



歯ブラシの、**つま先**・**サイド**・**かかと**を使い分けて歯をみがく方法を教わりました。

5年生は、フロスの使い方も教えてくださいました。  
歯と歯の間は歯ブラシだけではみがきにくいですが、  
フロスを使うときれいにみがけました。



“仕上げみがきは、3年生までは必要”だそうです。  
毎日だけでなく、週に何回と決めて、お子さんの口  
の中をのぞいてみてください。

3年生も5年生も、「みんな歯みがきがとっても上手」と、褒めていただきました。実際に、授業の最後には全員が真っ白な歯になりました。

しかし、いつもの歯みがきでは、つい“ただみがくだけ…”になってしまいがちです。いつもの歯みがきも、赤を白にする意識を持って、取り組んでほしいなと思います。