

保健だより

H. 30. 7. 20

東大和市立第一中学校保健室

～学校歯科医による歯科講話・歯みがき指導特別号～

本校では毎年1年生と1組の生徒を対象に学校歯科医の齊藤 寛先生（含 クリニックの医師・衛生士）による歯科講話と歯みがき指導（歯垢の染出し）を行っています。クラスごとに分かれきめ細かな歯みがき指導をしていただきますので、当日は忘れ物のないように準備してください。



じょうずに歯みがき 元気な歯!



歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう



歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

鏡を見て、
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます
しごく
歯肉とのさかいめは
少しかたむけて



みがきににくいところは、
つま先やかかとを
使って



力を入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

歯科講話・歯みがき指導日程

日にち	クラス	時 間
8月28日（火）	1年A組	8:50～9:40（1校時）
	1年B組	
	1年C組	
	1年D組	9:50～10:40（2校時）
	1組	

持ち物： ①普段使っている歯ブラシ
②ハンドタオル

保護者の皆様へ

当日は、歯垢の染出しを行います。染出し液を口に含み、歯垢のチェックをします。
お子様の健康上の理由で染出しができない場合は必ず担任に申し出てください。

★歯垢染出し液について★

品名： C iダブルブランクチェッカー（C iメディカル）
成分： 水・キシリトール・エタノール・サッカリンナトリウム・安息香酸ナトリウム
着色料・香料