

ほけんだよい

瀬戸市立南山中学校
保健室

歯みがきの仕方を チェックしてみよう!



実施期間
12/15(金)~19(火)

自分の口の中を意識して見たことはありますか?

中学生になると、歯の生えかわりが完了し、永久歯列が完成します。この時期は、部活動や勉強が忙しくなり生活のリズムも乱れがちになるので、むし歯や歯肉炎になりやすい時期でもあります。生活習慣病と聞くと、大人の病気と感じますが、むし歯や歯肉炎は、生涯で初めてかかる生活習慣病です。毎日の習慣として歯をみがいていても、いつもみがけていない部分があると歯垢が付着したままになり、むし歯や歯肉炎になってしまいます。

自分では歯をしっかりとみがいているつもりでも、思っている以上に歯垢が残っていることがあります。歯垢を赤く染め出して、自分の歯みがきの癖を知り、自分の歯並びに合った歯みがきの仕方をマスターしましょう。

◆染め出し検査のやり方◆

- ① いつもどおり 歯をみがく。

*リップクリームやワセリンを唇に塗っておくと、唇についた赤色が落ちやすい。

- ② アルミパックから綿棒を取り出す。

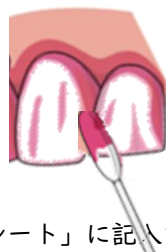
- ③ 鏡を見ながら、歯の表面にポンポン軽く押すように塗布する。

*歯と歯肉の境目、歯と歯の間、歯の裏側、かみ合わせなど、塗り残しがないようにする。

- ④ 少量の水で1~2回、軽く口をゆすぐ。

- ⑤ 鏡を見て赤く染まった部分を確認する。(裏面の「歯みがきチェックシート」に記入する)

- ⑥ 赤い部分がなくなるまで、ていねいに歯をみがく。



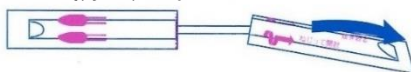
アルミパックからの取り出し方

(アルミパックの  表示側に染め出し液がついた綿棒が入っている。)

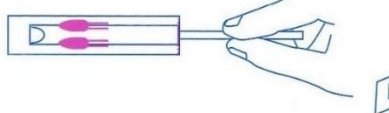
- ① スティック側をねじるようにしてパックを開ける。



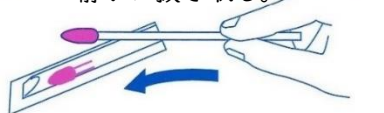
- ② スティック側のパックを抜き取る。



- ③ スティックの部分を指でつまむ。



- ④ 綿球側のパックを静かに抜き取る。



歯垢染色剤について

歯垢染色剤は、歯科医院でも使用されていますが、アレルギーなどの心配がある人は使用しないでください。

品名：歯垢染色剤 DENT

プラークテスター 綿棒タイプ

成分：色素（食用赤色 106 号）

香料（ストロベリータイプ）

サッカリンナトリウム、パラベン

水、グリセリン、エタノール、

ラウリル硫酸ナトリウム、

クエン酸ナトリウム、クエン酸