



鳥取県デンタルプロフェッショナル派遣事業

# 歯と口の健康づくり 中部圏域のモデル校 【R3年度】倉吉市立 関金小学校



鳥取県健康づくり  
シンボルキャラクター げんきトリー

## 目指せ、けんこうな歯 ～むし歯ゼロをめざして～

**歯ブラシの持ち方**  
えんぴつを持つように歯ブラシを持つと力が入りすぎずに上手にみがけます。

**毛先の使い分け**  
つま先、わき(サイド)、かかと

1本の歯面を3つに分けて考える

中央部は毛先全面  
上あご前歯の外側  
左側はわき、右側もわき

下あご前歯の内側  
1本ずつ、かかとを使ってみがく

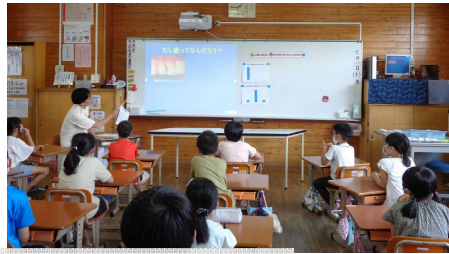


### むし歯予防コース 3年生のみなさん

7月、10月  
むし歯の原因と予防 &  
正しい歯みがき方法

学校歯科医の小川先生からみんなへアドバイス

- ◆ むし歯の原因は、プラーク（ばいきんのかたまり）です。  
◆ 歯みがきでプラーク（歯垢）を毎日とることが大事。



- 2 むし歯ゼロを目指すため、自分の目標を考えました。



- 3 歯科衛生士さんに歯のみがき方のポイントを教わりました。



◆歯ブラシに鈴をつけて音が鳴らないようにみがく練習をしました。

- ★毎日、朝昼晩の3回歯みがきをがんばる
- ★3分以上歯みがきをする
- ★歯みがきの後は、食べ物を食べない など

◆だ液のRDテストもしました。（むし歯菌の数）

判定	結果	評価
青色	●	むし歯菌が少ないので、むし歯になりにくい状態です。これからも歯みがきを続けてきれいな状態を保ちましょう。
紫色	○	むし歯菌が少し多く、ややむし歯になりやすい状態です。歯みがきをもう少し多く、ややむし歯にならない様に、清潔にしましょう。
紅色	●	むし歯菌が多いので、むし歯になりやすい状態です。このままにしていくと歯の健康に影響があります。

### 4年生、6年生の みなさん

6月、歯と口の健康週間  
歯こうの染め出し、歯みがき方法

- 1 4年生も歯のみがきかたを教わりました。



- 2 6年生は、参観日の日に教わりました。



◆歯こう染め出しの様子



◆自分の歯を見て気づいたことを手を挙げて発表

◆歯肉炎の原因は、歯垢が付着していることで、歯垢をとるためには、ていねいな歯みがきが大切です。



◆鏡を見ながら、自分の歯の状態をチェック

