



令和7年11月27日
美旗小学校
保健室

らいしゅう 来週、12月4日(木)

ねんせい は しどう
4年生は歯みがき指導があります！

しこう 歯垢（プラーク）という言葉聞いたことがありますか？これは、は ひょうめん 歯の表面にくっついた、
しろ 白いネバネバのことで、さいきん 細菌がかたまっていて、「むし歯」や、「歯周病」という歯ぐ
き びょうき げんいん きの病気の原因になります。ネバネバしているので、うがいではとれません。ていねいに歯をみ
がくことが大切です。

そこて 来週は、らいしゅう ひらさわ し か しんりょうしよ がっこう し か い ひらさわせんせい し か えいせいし がっこう き
いただき、「むし歯」や「歯周病」のお話を聞いたり、正しい歯のみがき方について学習しま
す。

しこう そ だ しぶん は しこう
歯垢の染め出しをして、自分の歯のどこに歯垢
がのこ 残っているのかをかくにん 確認しながら、ただ は
みがき方 についておし えていただきます。



持ち物

は 歯ブラシ ・ コップ ・ 手がみ ・ よご なが
汚れてもいい長めのタオル

いえ てかがみ ばあい がっこう しょう とうじつ たんにん せんせい
☆家に手鏡がない場合は学校のものを使用してもらうので、当日までに担任の先生に
つた 伝えましょう。

は あか そ なんと みず あら しぜん お
☆歯ブラシが赤く染まってしましますが、何度か水で洗っていると自然に落ちます。

ふく ばあい あら お かもうせい ちゅうい
服についた場合は、洗っても落ちない可能性がありますので、注意してください。

保護者の皆様へ

当日は、お子さんが楽しく歯みがき指導を受けられるよう、持ち物のご準備をお願いします。

☆歯垢染め出し錠剤（プラークチェッカー）の成分

乳糖、結晶セルロース、着色料（赤104号）、ステアリン酸マグネシウム、香料、
甘味料（アスパルテーム、Lフェニルアラニン化合物）



※アレルギーやその他の理由で、染め出しを控えたい方は、当日までに担任に申し出てください。