



# はは歯クラブだより

《 3・4年生のみなさんへ 》



NO. 42 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。



皆さんの大切な歯にむし歯を作る ぬるぬるした汚れを

“歯垢（しこう）”といいます。

歯垢（しこう）はただの汚れではありません。  
お口の中で悪さをするバイキンのかたまりです。  
水にとけないので、強くうがいをしてもとれません



## ハブラシでみがくことで、とることができます。

歯垢の色は“白色”です。歯と同じ色なので、

“歯垢だけに赤色”がつく“染め出し液”というものを使うと、

歯垢がどこについているかははっきりとわかります。いつも通り自分だけでハミガキした後、歯垢が残っていないか染め出して ハミガキのテストをしてみてください。（使用 방법은商品の記載をよく読んで使ってください。）



赤色の所を鏡で観察してみましよう。

“赤色”になった所は、皆さんの“ハミガキの弱点”です。

ハブラシが正しく当たっていなかったところなので、赤いところをめがけてハブラシをきちんと当てましよう。ハミガキの仕方は 次回くわしくお話します。

【 保護者の皆さまへ 】

各ご家庭で染め出し液をぜひご準備ください。週1回位、染め出し液を使ってハミガキの練習される事をお勧めします。その際、どんなところが赤くなったのか、赤いところをみがいた後もう残っていないか等、お子様と一緒に口の中を見てみてください。ハミガキをしても歯垢が残っているという事を認識ましよう。