

ほけんだより「歯ッピー★サンデーカード」について

昨年度に引き続き、6月・9月・10月・11月・2月の第4日曜日は、ご家庭で歯ッピーサンデーカードに取り組んでいただく予定です。

このカードは、ご家庭で、お子さんが意識的にていねいな歯みがきを行えるようにすることを目的としています。

第4日曜日の朝と就寝前に、めあてを意識しながら歯をみがき、実践できたら、お子さんが自分でチェック欄に○を記入します。

ご家庭でお子さんと一緒に取り組んでいただき、めあてを達成できたかを確認していただきますようお願いいたします。

＜カードの表面＞

令和5年度
歯ッピー★サンデーカード

おん ぐみ ばん なまえ
年 組 番 名前

★第4日曜日は、めあてに気をつけながら歯みがきをして、
いつも以上に歯をピカピカにしよう！★

① めあてに気をつけてみがいたら、チェックのところに○をつけましょう。
※ねる前のめあてのうち、1つは、右の★歯みがきのポイント★の①～⑤からえらび、番号を書きます。とくにがんばりたいものをえらびましょう。

② おうちの人のサインをもらって、つぎの日、歯の先生にわたしましょう。

★歯みがきのポイント★うちに読めます！

- ① えんぴつ持ちで、1本ずつみがく
② おく歯のかみ合わせは、口の横から歯ブラシを入れてみがく
③ 前歯は、横みがきの後、たてみがきもする
④ 前歯のうらがわは、歯ブラシのかかとを歯を使って、前歯のうらがわをみがきます。
⑤ 鏡を見て、「つ」みがきの順番でみがく
⑥ 鏡を見て、歯ぐきの近くをやさしくみがく
⑦ みがいた後、歯がザラザラしていないか、舌でさわって確かめる

カードは、第4日曜日に取り組んで、翌月曜日に学校へ提出してください。

就寝前の歯みがきのめあてのうち1つは、お子さん自身で選ぶようになっています。

右上の5つのめあての中から、特に頑張りたいものを選びよう、お声がけください。

ねる前の歯みがきのめあてについては、カードの裏面を参考にして取り組むようにお願いします。

おうちの人のサインは、印鑑でも手書きでも構いません。

日にち	歯みがきのめあてとチェック	おうちの人のサイン	先生
6月	朝 チェック 夜・ねる前 チェック	サイン	
25日	えんぴつ持ちで1本ずつみがく		
9月	朝 チェック 夜・ねる前 チェック	サイン	
24日	えんぴつ持ちで1本ずつみがく		
10月	朝 チェック 夜・ねる前 チェック	サイン	
22日	えんぴつ持ちで1本ずつみがく		
11月	朝 チェック 夜・ねる前 チェック	サイン	
26日	えんぴつ持ちで1本ずつみがく		
2月	朝 チェック 夜・ねる前 チェック	サイン	
25日	えんぴつ持ちで1本ずつみがく		

＜カードの裏面＞

おく歯のかみ合わせ

前歯

前歯のうらがわ

かかと

歯ブラシを横にしてみたいあと、歯ブラシをたて向きにして、歯と歯の間も意識しながらみがきます。

歯ぐきの近く（歯と歯ぐきのさかい目）

歯ブラシを歯ぐきの近くにあてて、やさしい力で、小さきみにあわせるように磨きます。

みがきのこしチェックでは、歯がザラザラしていないか、舌でさわって確かめましょう。

～つみがきのやりかた～

① えんぴつ持ちで1本ずつみがく

② おく歯のかみ合わせは、口の横から歯ブラシを入れてみがく

③ 前歯は、横みがきの後、たてみがきもする

④ 前歯のうらがわは、歯ブラシのかかとを歯を使って、前歯のうらがわをみがきます。

⑤ 鏡を見て、「つ」みがきの順番でみがく

⑥ 鏡を見て、歯ぐきの近くをやさしくみがく

⑦ みがいた後、歯がザラザラしていないか、舌でさわって確かめる

今週、本校で取り組んだ「白い歯ピカリ週間」においても、このみがき方を伝えています。学校での取り組みの振り返り、日頃の歯みがき実践の確認となるようにしています。

特に就寝前には、3～5分間、意識してていねいに歯みがきを行えるようにお声かけをお願いします。また、お子さんの実態に応じ、仕上げみがきもぜひ行ってあげてください。

お子さんによっては、慣れるまで、自分自身で歯ッピーサンデーカードに取り組むことが難しい場合もあります。ご家庭でお声かけやご支援をいただけると幸いです。ご協力をよろしくお願いいたします。