

令和7年10月

保護者の皆様

世田谷区立玉堤小学校  
校長 伊藤 修久  
養護教諭 後藤 遥香

### 歯みがきチェック（歯垢染め出し）ご協力のお願い

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

今月、養護教諭による歯科指導を実施します。子どもたちが歯の大切さを学び、日ごろの歯みがきについて振り返ることができるよう学習をすすめたいと思っております。

つきましては、家庭での歯垢の染め出しをしていただき、学習へご協力をお願ひいたします。

保健指導後、染色剤の綿棒1本とワークシートを配布します。ご多用のところ恐れ入りますが、保護者の皆様には、歯垢染め出しの際のサポートをお願いしたいと存じます。子どもたちには、観察結果をワークシートに記入し、学校に持参させてください。

ご理解とご協力をお願ひいたします。

#### ☆ 歯みがきチェック（歯垢染め出し）の手順

- ① いつも通り、歯みがきをします。
- ② アルミパックから綿棒を取り出し、全部の歯に塗ります。だ液をしっかり吐き出してから行うとより分かりやすくなります。  
※歯の外側、内側、かみ合わせ部分、歯と歯の境目、歯と歯茎の境目など注意して塗ります。
- ③ 少量の水を口に含み、軽く1回ブクブクうがいをします。  
※赤に染まった部分が歯垢（プラーク）です。鏡で見ながら、赤に染まったところをワークシートの見開き左側の絵に赤鉛筆で塗ります。歯が抜けているところは、歯の絵に×印をつけましょう。
- ④ どんなところが磨けていなかったかなど、歯の絵の下に観察結果を記入します。
- ⑤ 観察が終わったら、赤く染まったところを丁寧にみがきます。

#### ☆ 留意点

- ・染色液が衣服等に付かないようご注意ください。あらかじめ首などにタオルをかけることをお勧めします。もし付いた場合はすぐに水洗いし、衣料用漂白剤で洗ってください。
- ・染色液が歯ブラシについてしまう場合があります。ご了承ください。

☆ワークシート提出〆切日 月 日（ ）

＜染色液の成分について＞

色素：食用赤色106号 香味剤：香料（ストロベリータイプ）、サッカリソナトリウム 保存料：パラベン その他：水、グリセリン、イソノール、ラウリル硫酸ナトリウム、クエン酸ナトリウム、クエン酸

※食用赤色106号は、食品添加物として使用が認められており、様々な食品に広く用られているとのことです。染め出し実施については、学校歯科医の指導も受けておりますが、成分でアレルギー等の心配がある場合は実施せず、その旨をご報告ください。