

## 「はみがき がんばるぞ!」

12月5日(木)1年教室で「はみがき指導」が行われました。せんたくばさみでタオルを胸の前にとめ、鏡をのぞき込む1年生の姿は、まるでお化粧の仕方をおしえてもらうかのよう…とてもかわいらしい姿です。

保健の入倉先生から、最初に『6歳白歯』について説明してもらいました。6歳ごろに生えてくる初めての大人の歯で、とてもむし歯になりやすい歯だそうです。

「どうしたらいい?」という入倉先生の質問に「歯みがき!!」(すばらしい流れです。)

先生にプラークチェッカー(歯垢染出液)を歯に塗ってもらいます。(この時点で、歯が真っ赤になって、とてもうれしそう…。)軽く口をすすいでから、赤く染まっている部分を確認。歯の根元、すき間、奥歯のでこぼした上の面など。

『まっすぐ当てる』『小さく動かす』『軽い力で』教えてもらった歯みがきのポイントを意識してゴシゴシ。歯ブラシを縦にしてゴシゴシ、横にしてゴシゴシ。最後はブクブク、ペツをしておしまい。きれいになりました。

