

## きれいですか？ 確かめてみましょう あなたの歯

### 歯垢（プラーク）の染め出しの威力

歯垢（プラーク）は歯と同じ白い色なので、たくさん付いていてもほとんどわかりませんが、染め出し検査をしてみるとプラークだけが赤く染まり、誰にでもわかるようになります。

歯みがきをする前に染め出しをすると、みがく場所が分かります。

歯みがきをした後に染め出しをすると、みがき残しが発見できます。

### 染め出しの方法



### 達成可能な目標を設定し、自分のみがき方を身に付ける

子どもの発達段階に応じて、無理のない目標を定めて、段階を追って歯みがきの学習をすすめていくことが重要です。

目標とする歯の本数を減らしてむづかしい部分のみがき方を自分で考えたり、1本の歯を選んでみがく方法は自分にあった歯みがきの基本が身に付きやすく、達成感も得やすい方法です。

### 歯みがき指導の目指すもの 子どものやる気を引き出す

自分の歯の形や歯並びを鏡でじっくり観察し、1本1本の歯に合わせて歯ブラシの当て方、動かし方を考え、赤く染まった歯垢を落としてみます。歯の赤いところがとれたら、もう一度その歯を染めて確かめます。[確認染め]

この、**観察 実践 自己評価** を繰り返しながら、自分のみがき方を発見していきます。一見、面倒なようですが、これが歯みがき上達のもっとも確実な近道です。1本の歯でもきれいにみがけたら、ほめることが大切です。「できた！ みがけた！ きれいになった！」という本人自身の喜び、達成感こそ、次の挑戦への意欲を生み出す原動力になるのです。