

障がいのある子どもたちの
は し えん
歯みがき支援カード



新潟県歯科医師会障害者歯科センター

〒950-0982 新潟市中央区堀之内南 3-8-13

TEL 025-283-3030 FAX 025-283-6692

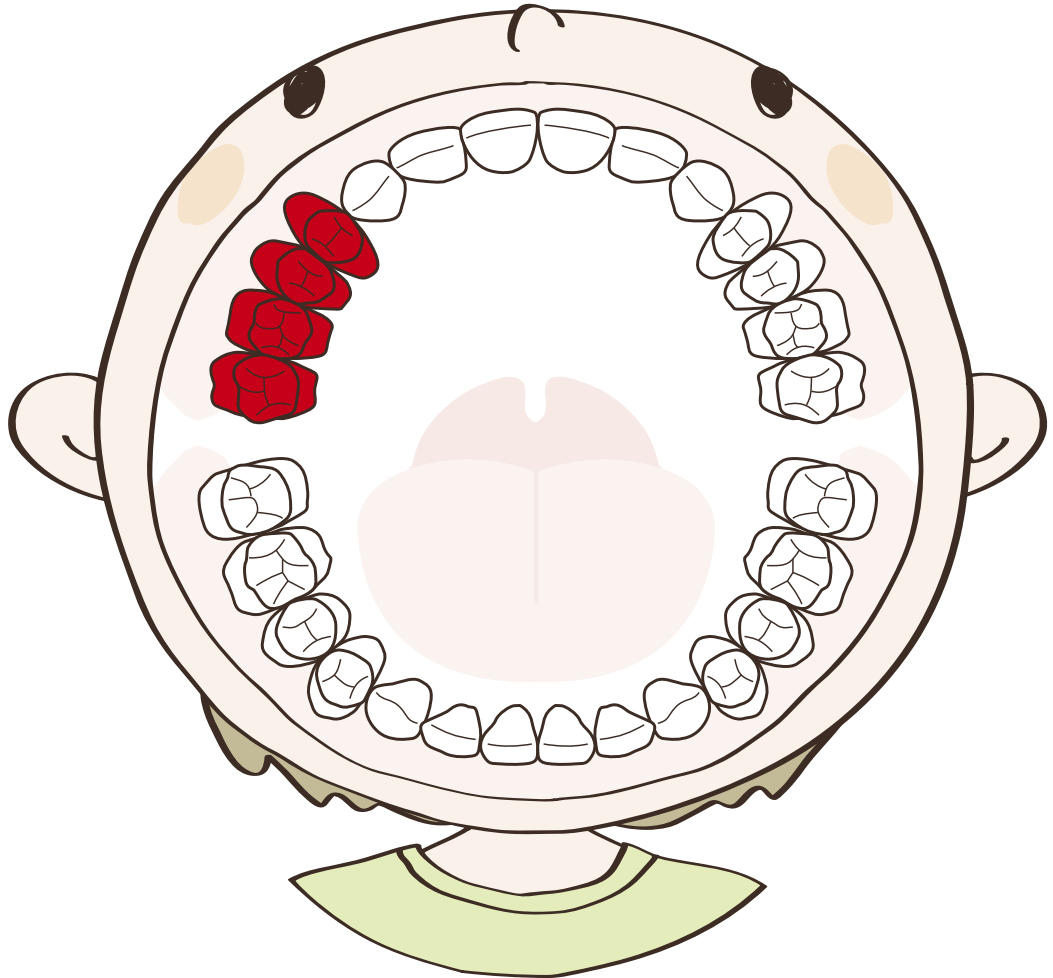
平成 30 年 3 月 1 日発行

※無断転載複製を禁じます

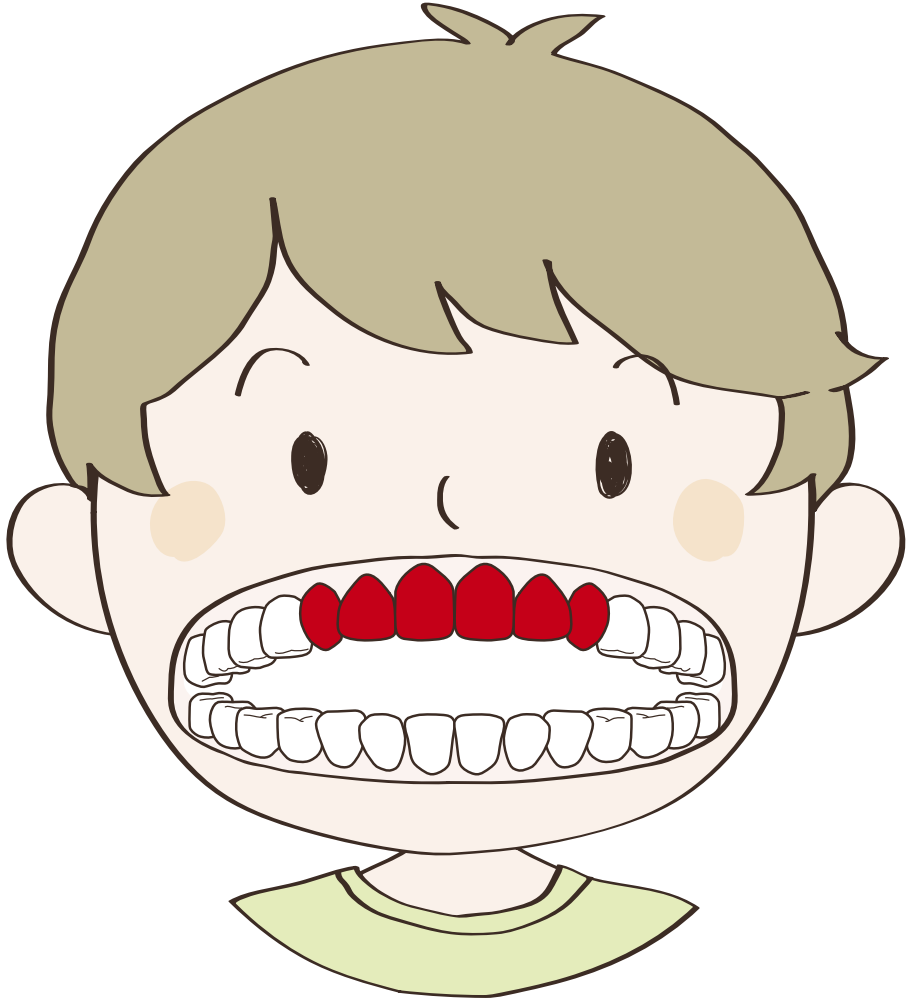
1. はみがきのじゅんび



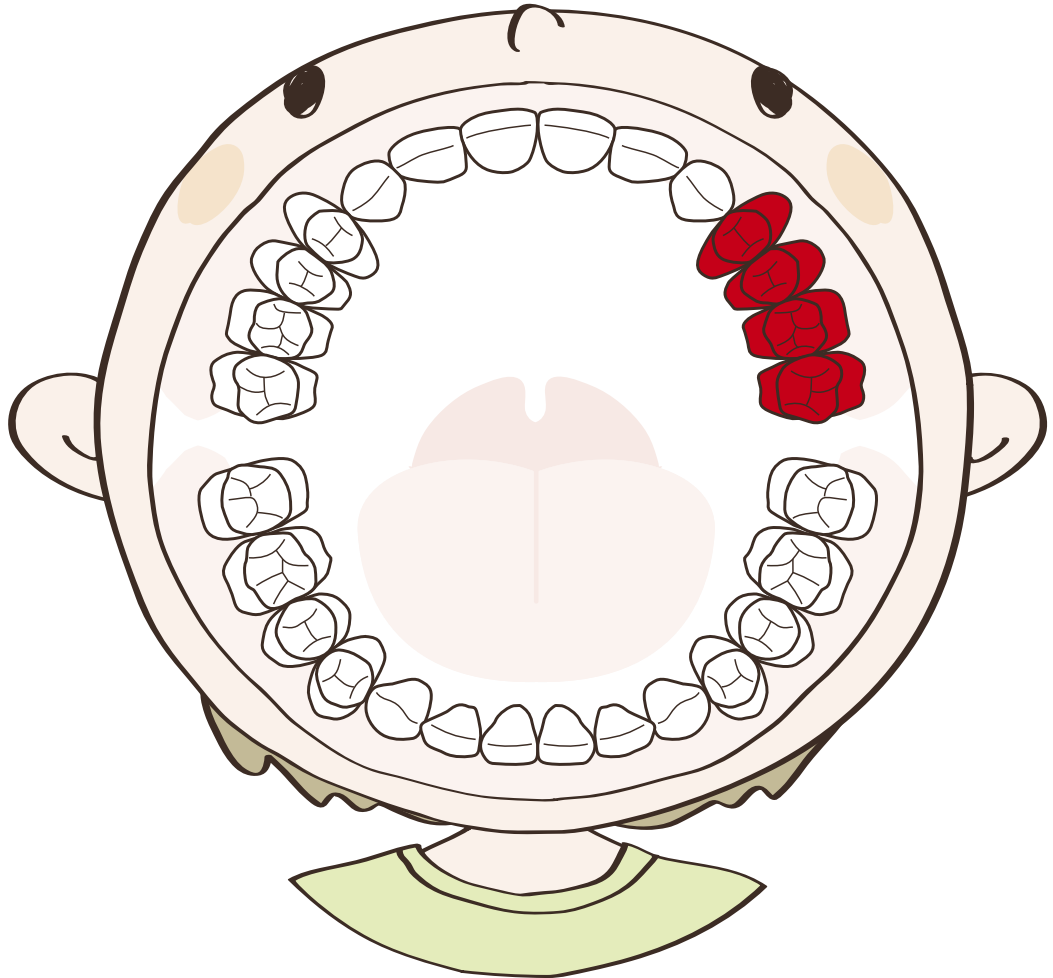
2. ひだりうえ



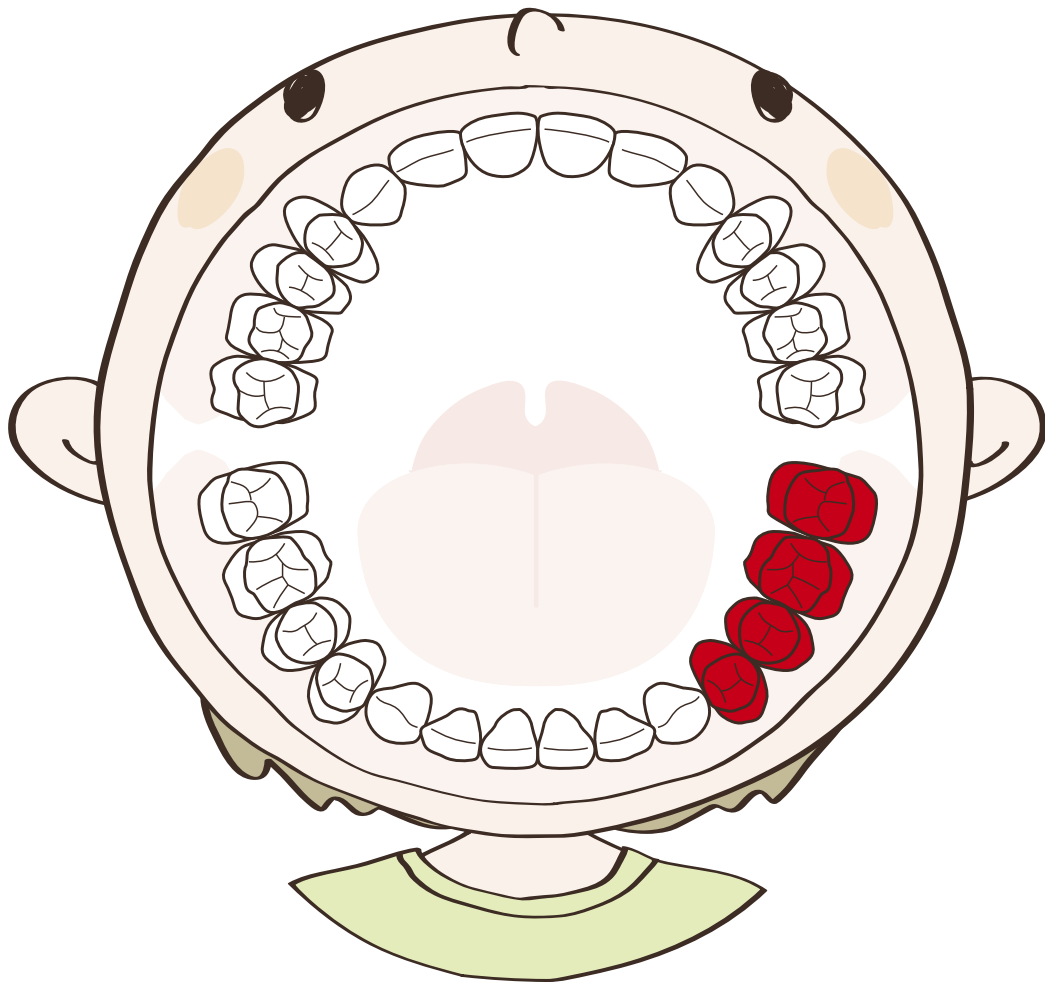
3. う え ま え



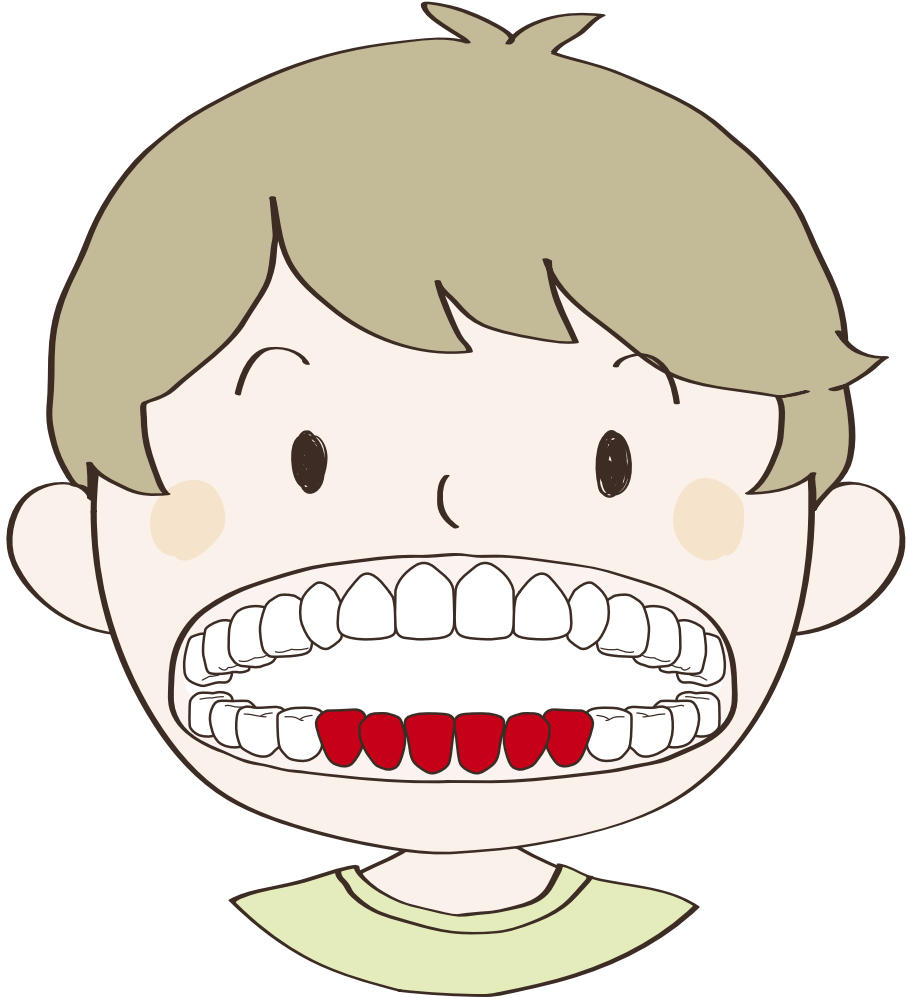
4. みぎうえ



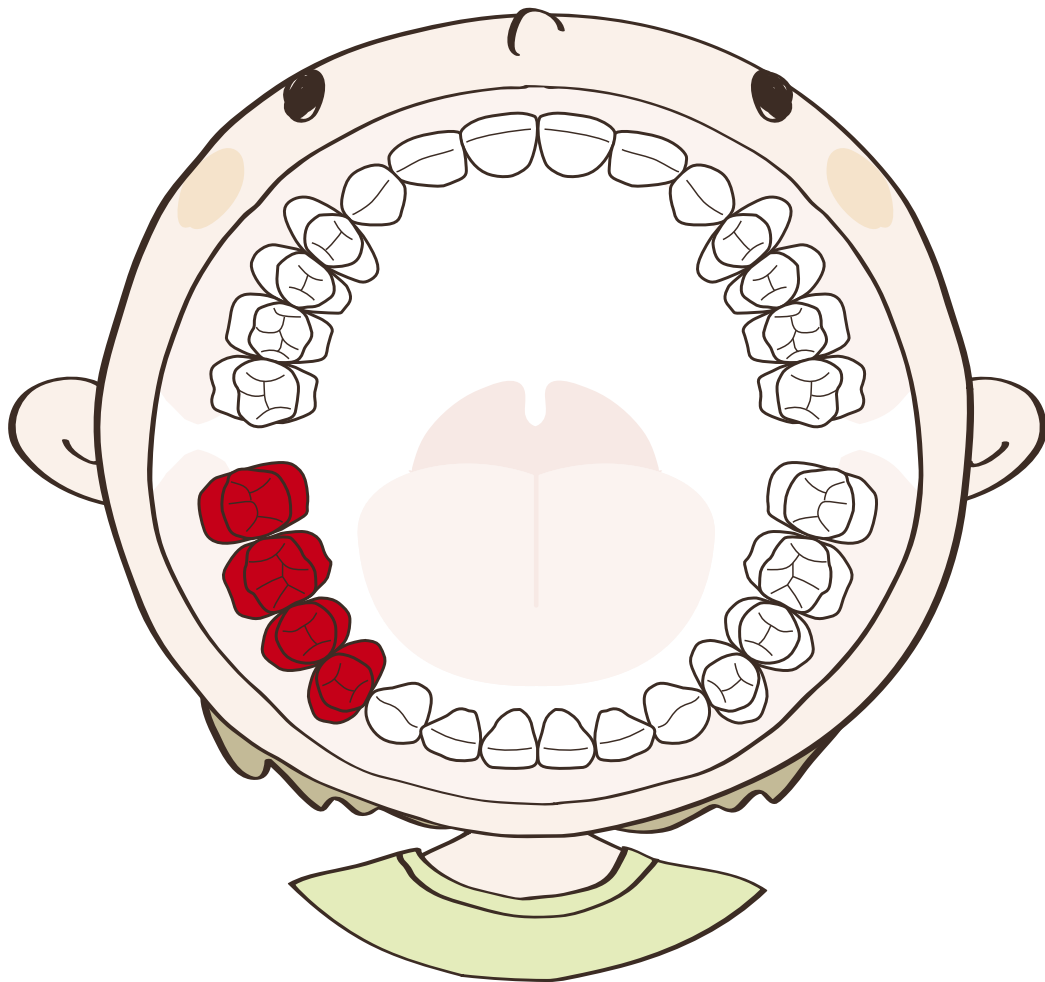
5. みぎした



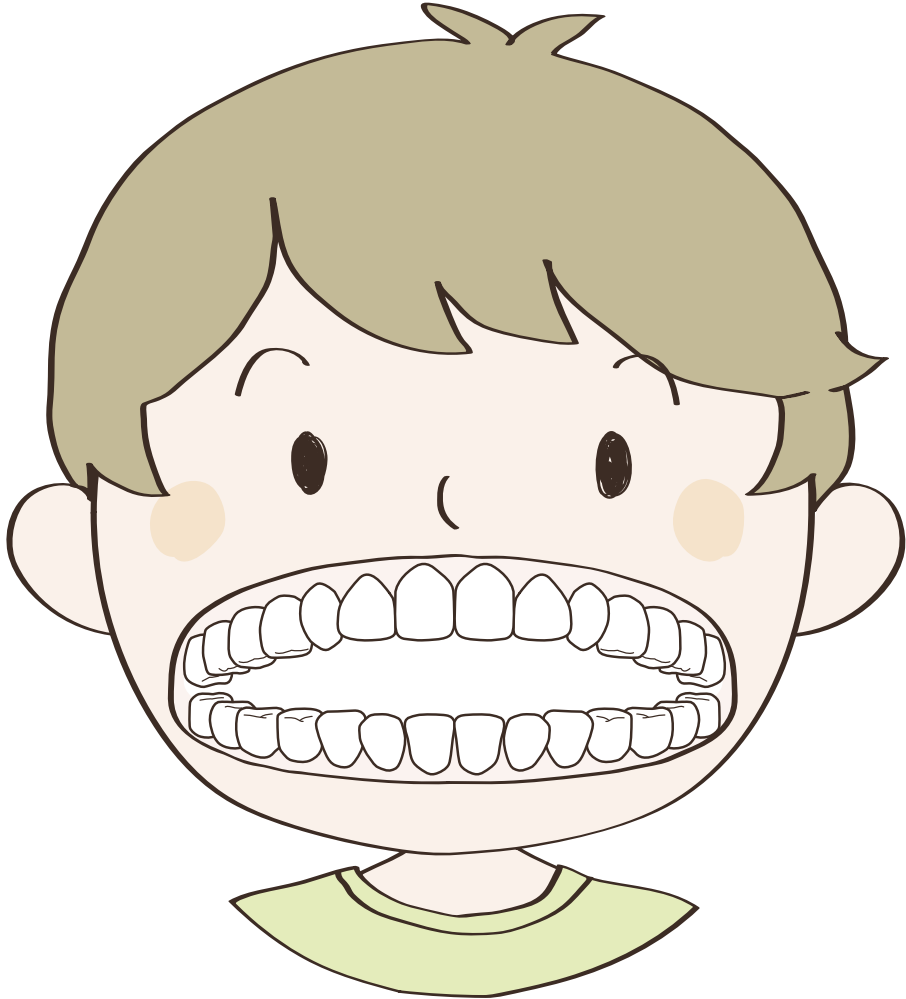
6. したまえ



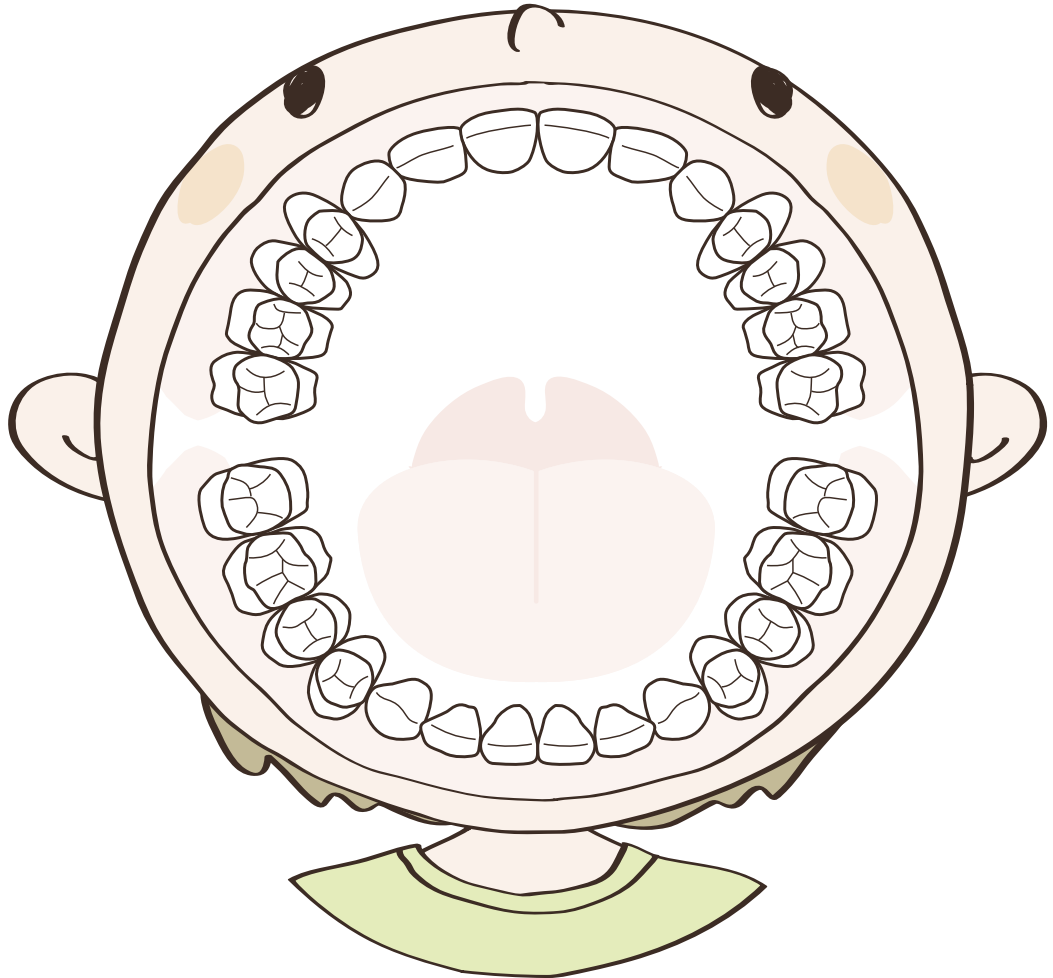
7. ひだりした



8. 「イー」



9. 「あ～ん」



歯みがき支援カードの使い方

ご使用いただく皆様へ

- ・歯みがき支援カードは、障がいのある子どもの歯みがきを支援する際にご活用下さい。
- ・歯みがき支援カードは、以下の10枚で構成されています。



1 ページ

歯をみがく道具、歯ブラシとコップ



2～7 ページ

歯に(プラーク、歯垢)が付着している部位
※歯垢染色剤で染め出されている状態



8～9 ページ

口を軽く(イー)、大きく(あ～ん)と開けた状態

歯科健診等で、歯の汚れ(プラーク、歯垢)を指摘されたお子さんに、汚れている場所のカードを見せながら歯みがきの練習ができるように工夫されています。

また、カード上に付属の赤ペンで書いたり消したりすることができます。歯みがきが苦手な場所を赤ペンで書いて示してあげる等、状況に応じてご活用いただければ幸いです。



新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス

は 歯ブラシ

は じ ぶ ん くち えら
歯ブラシは、自分のお口にあったものを選ぶ

は い しゃ えら
かかりつけの歯医者さんから選んでもらうとよい

じゅんばん き のこ すく
みがく順番を決めるとみがき残しが少なくなる



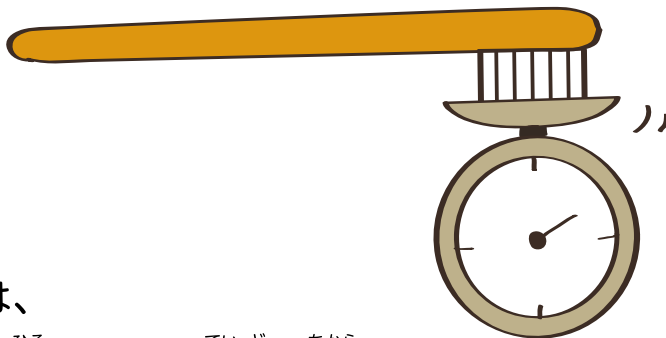
こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧ください。





新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス



は
歯をみがくときは、

は け さ き ひろ て い ど ち から
歯ブラシの毛先が広がらない程度の力でみがく
(150～200g)

こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧になることができます。





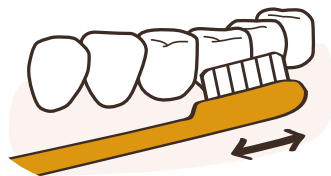
新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス

は 歯みがきのポイント



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん あ
歯の面に当てる



ちい こま うご
小さく、細かく動かす

こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧ください。

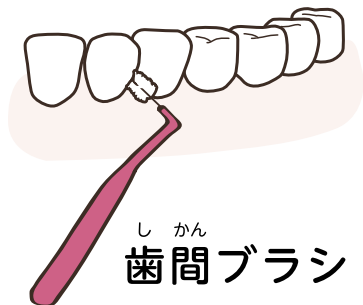




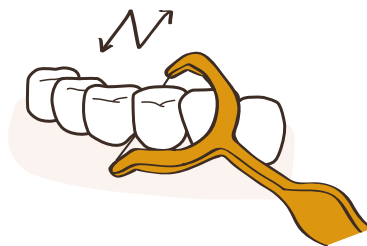
新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス

は は あいだ どう ぐ
歯と歯の間にきれいにする道具



し かん
歯間ブラシ



デンタルフロス

こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧ください。



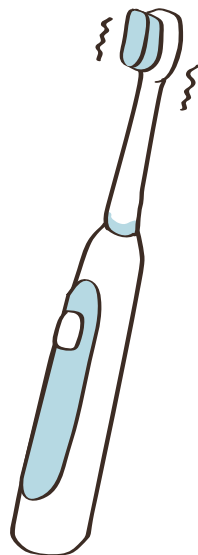


新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス

でん どう は 電動歯ブラシ

け さき うご かる は めん あ
毛先が動くので軽く歯の面に当てるだけで
みがくことができる



こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧になることができます。





新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス

は じ かん 歯をみがく時間

き ほん た
基本、食べたらみがく

よる ね まえ は
夜寝る前の歯みがきはていねいに

あと た
みがいた後は食べない



こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧ください。





新潟県歯科医師会
「は～べい」

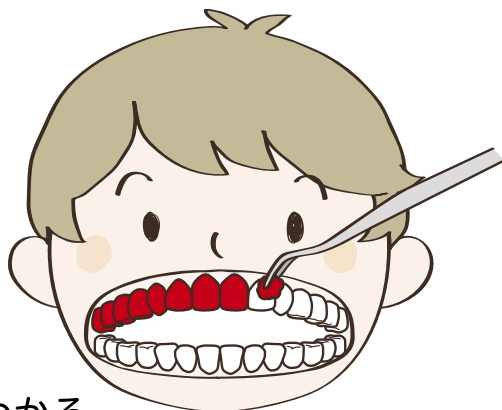
くち て い お口のお手入れアドバイス

し こう そ だ えき 歯垢染め出し液

は よご し こう
歯の汚れ(歯垢・プラーク)を

あか そ えきたい
赤く染める液体

みがけていないところがよくわかる



こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧ください。





新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス

ね 寝かせみがき

ね
寝かせてみがいてあげると
くち なか ぜんたい み
お口の中全体がよく見える



こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧になることができます。

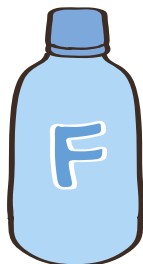




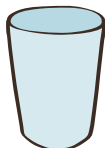
新潟県歯科医師会
「は～べい」

くち て い お口のお手入れアドバイス

か ぶつ は しつ つよ
フッ化物は歯の質を強くする。



ブクブク
うがい!

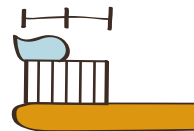


か ぶつ せん こう
フッ化物洗口



かい し しょうりよう
1回あたりの使用量

かる
うがいは軽く
1～2回



か ぶつ い は ざい
フッ化物入り歯みがき剤

こちらの QR コードから新潟県内の認定障害者診療医情報をご覧になることができます。

