

歯みがきカードの作り方



1. カードの上手に使うために・・・

- ・この歯みがきカードは、「一筆書きのように流れるように磨ける」のが特徴です。
- ・はじめは、保護者や指導者と一緒に 1 枚 1 枚カードを見ながら、どの位置に歯ブラシを当てるか確認し、正しい位置（歯と歯肉に垂直にあてる）で歯みがきをしましょう。
- ・「カードは、発達段階に応じて 8 枚・13 枚・21 枚の 3 種類」から、使用するお子さんに適したカードを選択して印刷してください。
- ・上達のコツは、「歯ブラシを口から出さずに次の磨く箇所に進む」ことで流れをパターン化できます。
- ・お子さんが磨いた後は、「仕上げ磨きで磨き残しをチェック」してください。



はみがきカード8枚.pdf

対象：小学部低学年用。

- ・顎模型の写真を使った 8 枚のカードからなっています。
- ・慣れると、磨くために注視する時間は 1 分 30 秒程度です（個人差あり）
- ・頬側の奥を磨く、前歯を磨く、咬み合わせを磨くパターンです。



歯磨きカード13枚.pdf

対象：小学部中学年から高学年用。

- ・口の絵を使用した 13 枚のカードです。
- ・慣れると、磨くために注視する時間は 2 分程度です。（個人差あり）
- ・8 枚と違い、奥歯や前歯は上下別々にみがきます。前歯の裏が加わります。



歯磨きカード21枚.pdf

対象：小学部高学年から高等部（成人）

- ・口の絵を使用した 21 枚のカードです。
- ・慣れると磨くために注視する時間は 3 分程度です。
- ・13 枚に前歯の横側（犬歯あたり）と上下の裏側が加わり、歯全体をきれいに磨けます。



少し厚めの紙（写真印刷用の光沢紙など）にカラー印刷するとよいです。

2. カードの作り方手順

その 1：印刷したカード（8 枚カード A4 1 枚，13 枚カード A4 2 枚，21 枚カード A4 3 枚）をラミネート加工し、A4 サイズのラミネートフィルムで加工してから、点線に沿って切る

その 2：点線に沿って切ってから、診察券サイズ（70mm × 100mm）のラミネートフィルムで加工する。

- ・カードの左上に穴を開け、リングを通して出来上がり

イラスト出典：「絵カード館」現在閉鎖

現在「ぱたぱたアニメ館」sky さんの作品

イラスト協力：神奈川県立みどり養護学校 元教諭



写真は 21 枚バージョンです