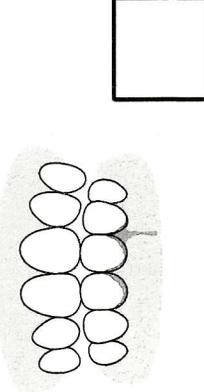
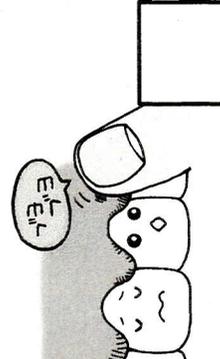


10月 むし歯予防の日 (10/12)

めあて 「健康な歯ぐき(歯肉)をつくろう」

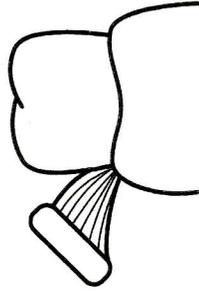
1 みなさんの歯ぐきは、元氣ですか？ あてはまるものには、○をつけましょう。

<p>① 朝起きたとき、口の中がネバネバする。</p> 	<p>② 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。</p> 
<p>③ 歯ぐきが赤く、ブヨブヨしているところがある。</p> 	<p>④ 自分の口のおいが気になることがある。</p> 

○が2つ以上あるときは、歯肉炎になっているかもしれません。
 歯肉炎・・・歯ぐきの病氣。原因は、むし歯の菌(ミュータンス菌)。
 歯みがきをていねいにすることで、予防したり、治したりすることができます。

2 健康な歯ぐきをつくるために大切なこと。

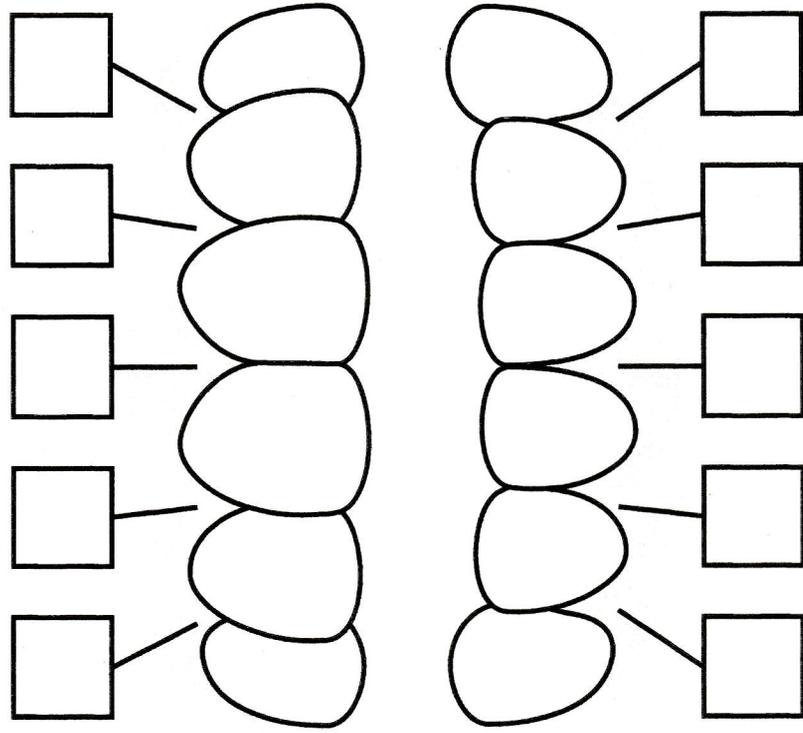
- ① 歯みがきをていねいにする。歯と歯ぐきのさかい目に歯ブラシを当てる。
- ② おやつは、時間を決めて食べる。
- ③ あまいものを食べすぎないようにする。
- ④ よくかんで食べる。



3 自分の歯ぐきを観察しましょう。

歯ぐきのサイン	いろ	かたち	かたさ	しゅつけつ
健康な歯ぐき	ピンク	三角	かたい	ない
歯肉炎	赤	まるい・はれている	やわらかい	ある

□の中に、健康な歯ぐきは○、歯肉炎には×を書きましょう。



自分の歯ぐきを観察して、気がついたことを書きましょう。