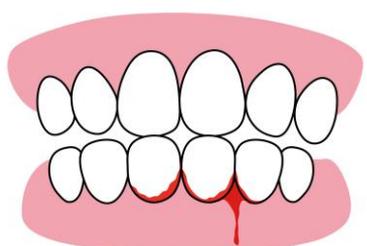
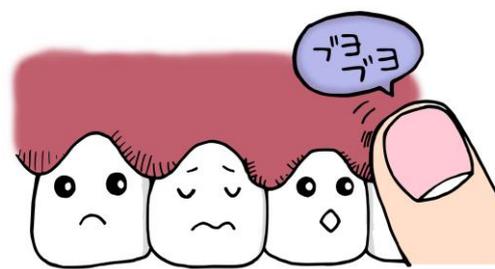


10月 むし歯予防の日 (10/12)

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、元気ですか？ 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>  <input data-bbox="654 761 805 896" type="checkbox"/>	<p>② 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。</p>  <input data-bbox="1348 761 1500 896" type="checkbox"/>
<p>③ 歯ぐきが赤く、ブヨブヨしているところがある。</p>  <input data-bbox="654 1232 805 1377" type="checkbox"/>	<p>④ 自分の口のおいが気になることがある。</p>  <input data-bbox="1348 1232 1500 1377" type="checkbox"/>

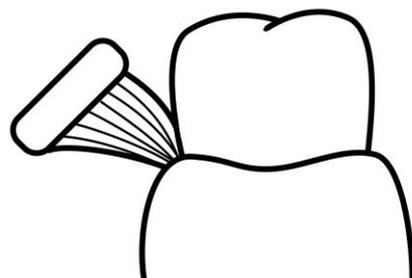
○が2つ以上あるときは、歯肉炎になっているかもしれません。

歯肉炎・・・歯ぐきの病気。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ので、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。

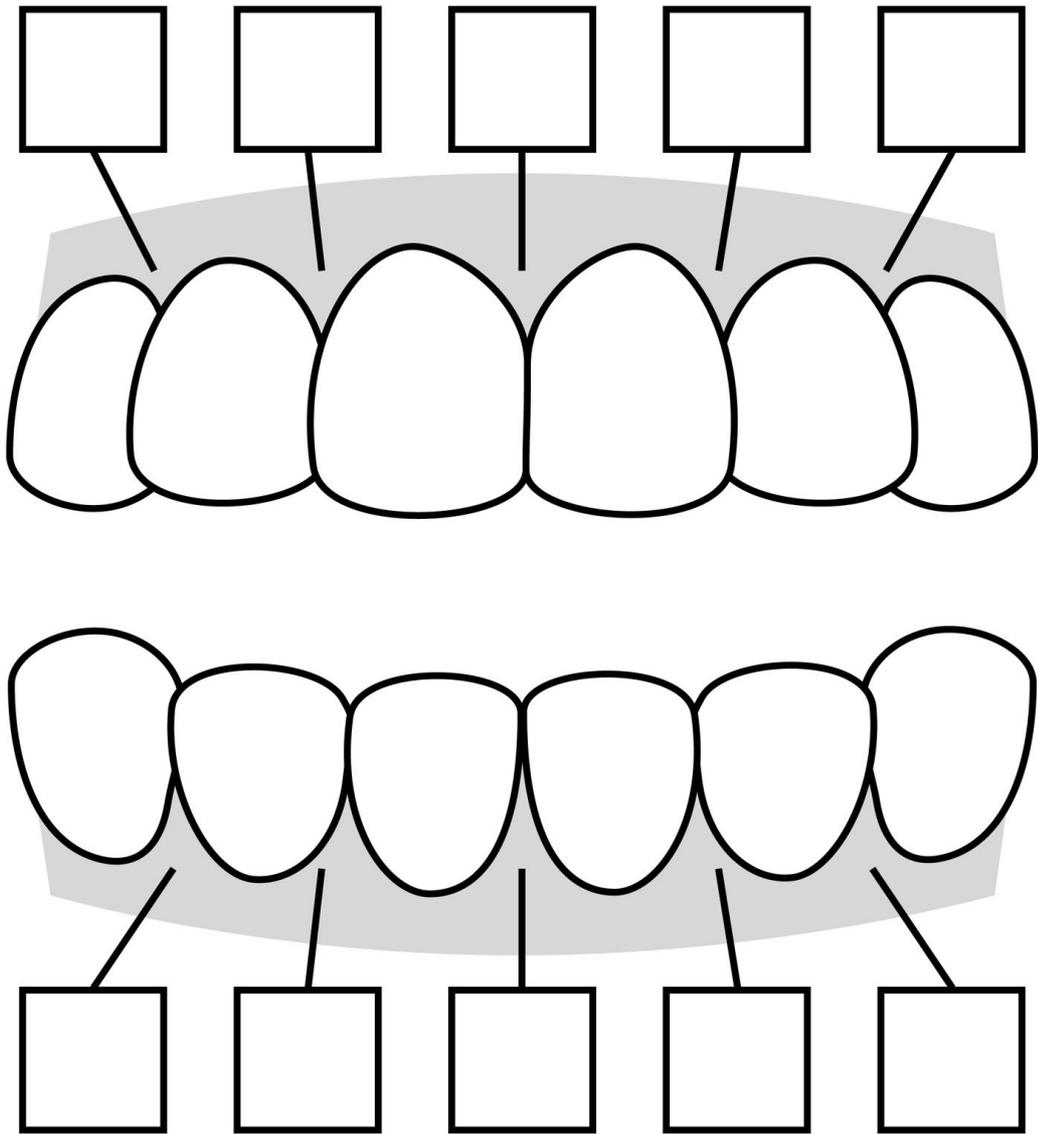
- ① 歯みがきをていねいにする。歯と歯ぐきのさかい目に歯ブラシを当てる。
- ② おやつは、時間を決めて食べる。
- ③ あまいものを食べすぎないようにする。
- ④ よくかんで食べる。



3 ^{じぶん} ^は ^{かんさつ} 自分の歯ぐきを観察しましょう。

^は 歯ぐきのサイン	^{いろ} 色	^{かたち} 形	かたさ	^{しゅっけつ} 出血
^{けんこう} ^は 健康な歯ぐき	ピンク	^{さんかく} 三角	かたい	ない
^し ^{にく} ^{えん} 歯肉炎	^{あか} 赤	まるい・はれている	やわらかい	ある

□の中に、^{なか} ^{けんこう} ^は 健康な歯ぐきは○、^{しにくえん} 歯肉炎には×を書きましょう。



^{じぶん} ^は ^{かんさつ} 自分の歯ぐきを観察して、^き 気がついたことを^か 書きましょう。