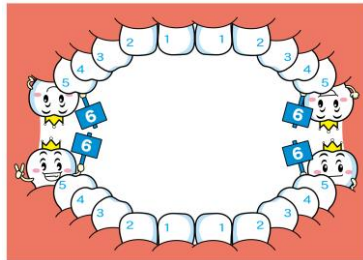


歯の健康手帳

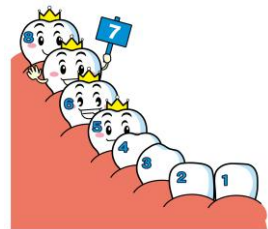
年 番 名 前

- 歯の健康手帳は、歯や口の健康を守るため、きれいに歯をみがけているかチェックして、歯みがきがしつこくなるためにつかいます。
- 歯や口の中の様子を、おうちの人といっしょによく見てみましょう。むし歯を見つけたり、歯肉（歯ぐき）がはれていたりしたときは、早めに歯医者さんで治療を受けましょう。
- 6歳臼歯や12歳臼歯は、おとなの歯の中で大切な役目をはたします。生え始めは、むし歯になりやすいので、とくに注意してみがきましょう。

6歳臼歯
前から6番目の歯



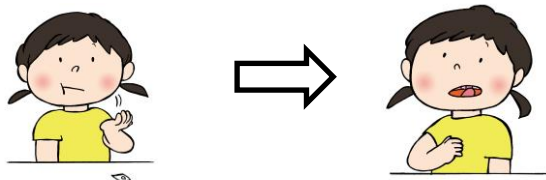
12歳臼歯
前から7番目の歯



- 歯の健康手帳は、1年間つかいますので大切に近づきましょう。

【 しらべ方 】

- ① カラーテスターをよくかみくだき、舌で歯にぬりつけるようにする。



- ② 水で1回だけかるくブクブクうがいをする。鏡で歯や口の中の様子を見る。歯みがきでよごれが落ちていなかったところが、赤くそまっている。



- ③ 結果を歯の健康手帳に記入する。どんなところかみがきのこしがあったのか、これから気をつけたいことなどを書く。



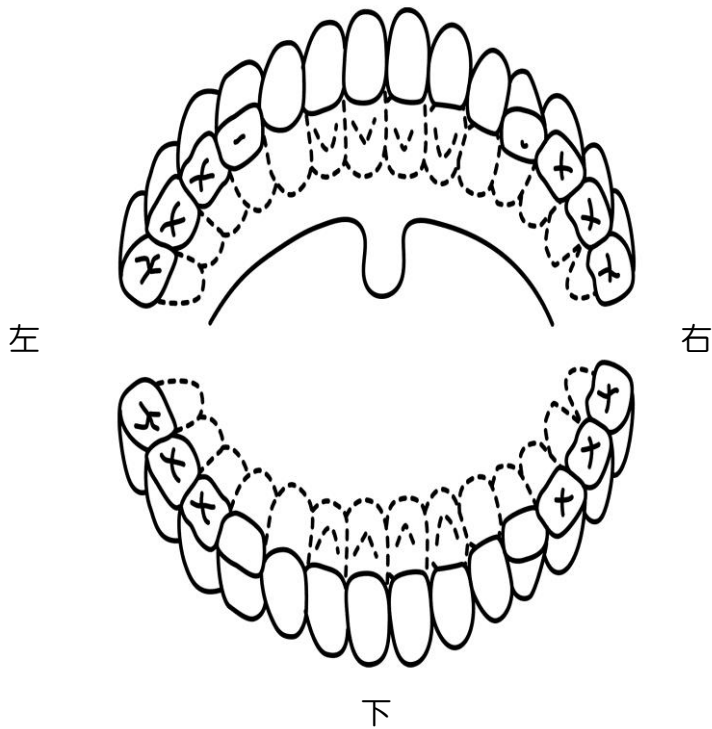
- ④ 鏡を見ながらうがいしてみがく。最後に、おうちの人と、歯肉や歯の生えかわりの様子、むし歯がないか確かめる。



みがきのこしの場所（^{あか}赤や^{ピンク}ピンクにそまったところ）を^{いろ}色えんぴつでそめましょう。

第1回 月 日
上

感想（^{かんそう}気がついたこと・^き気をつけたいこと）



.....

.....

.....

.....

.....

.....

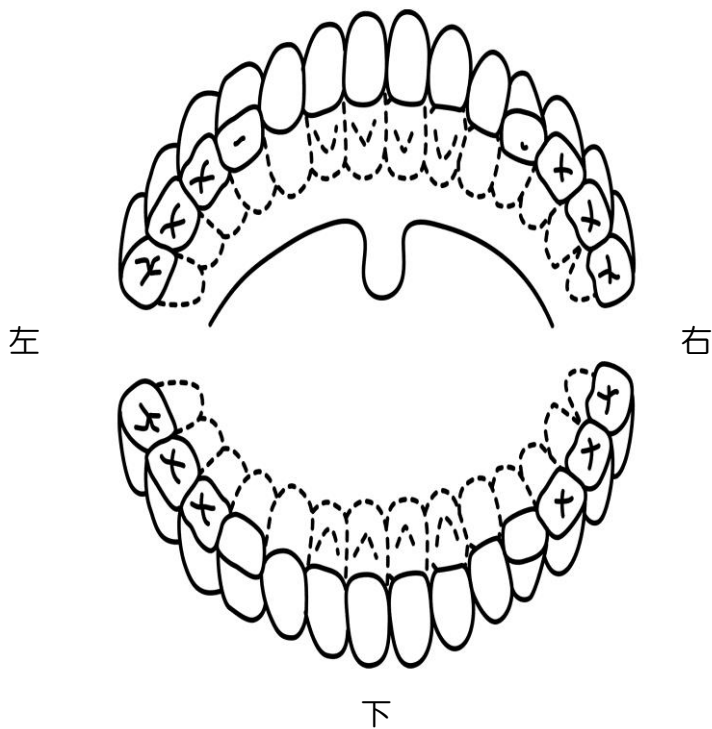
.....

.....

【チェック】 むし^ば歯（ ある ・ ない ）、 歯肉^{しにく}のはれや出血^{しゅっけつ}（ ある ・ ない ）

第2回 月 日
上

感想（^{かんそう}気がついたこと・^き気をつけたいこと）



.....

.....

.....

.....

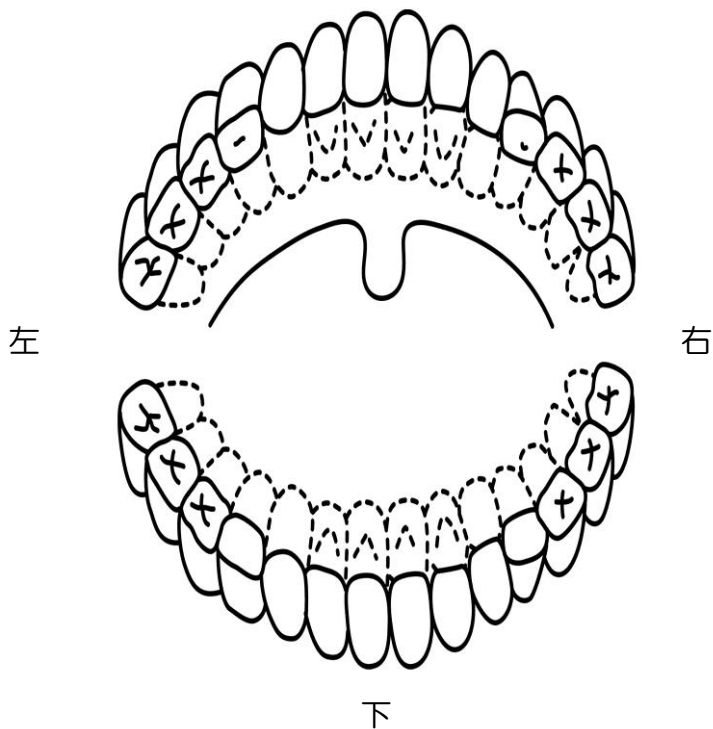
.....

.....

.....

.....

【チェック】 むし^ば歯（ ある ・ ない ）、 歯肉^{しにく}のはれや出血^{しゅっけつ}（ ある ・ ない ）



.....

.....

.....

.....

.....

.....

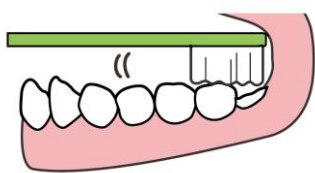
.....

.....

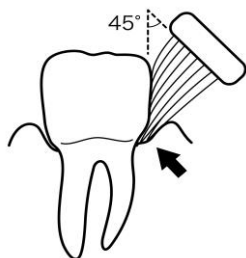
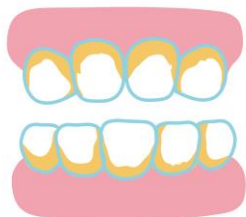
【チェック】 むし歯 (ある ・ ない)、 歯肉のはれや出血 (ある ・ ない)

みがきのこしやすいところ

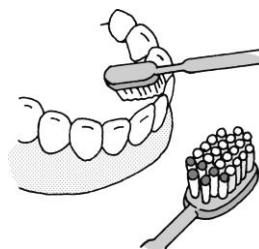
は 生え始めた6歳臼歯



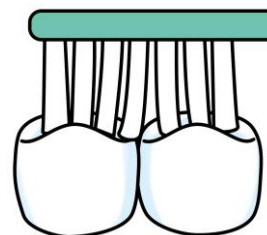
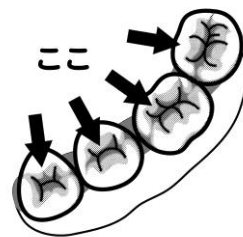
は は 歯と歯ぐきの境目



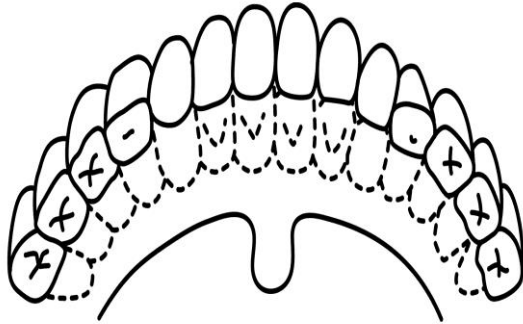
は 歯のうらがわ



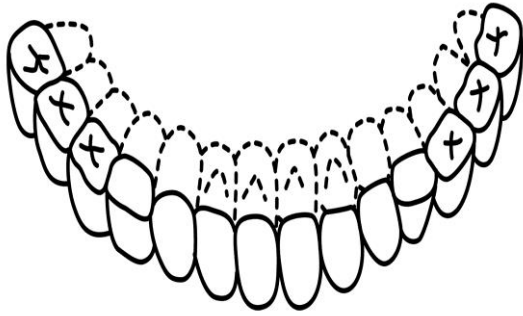
おくば 奥歯のみぞ



左



右



下

.....
.....
.....
.....
.....
.....

【チェック】 むし歯 (ある ・ ない)、 歯肉のはれや出血 (ある ・ ない)

おやつのとりにかたをかんがえよう

おやつは、1日1回、できるだけ短い時間で、食べ過ぎに気をつけてとることが大切です。
食べた後は、歯みがきやうがいをしましょう。

むし歯になりにくい

せんべい
ピーナッツ
クラッカー

ややむし歯になりやすい

ウエハース
マドレーヌ
かりんとう

むし歯になりやすい

ビスケット
チョコレート
まんじゅう



とてもむし歯になりやすい

キャラメル
あめ
GUM

