

10月 むし歯予防の日 (10/11)

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。

( ) 朝起きたとき、口の中がネバネバする。

( ) 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

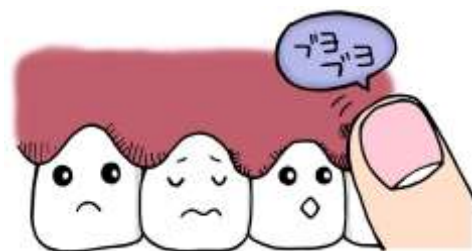
( ) 歯ぐきが赤く、はれているところがある。

( ) 歯ぐきがブヨブヨしている。

( ) 冷たいものを食べたり飲んだりすると、歯ぐきにしみる。

( ) 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすくなった。

( ) 自分の口のおいが気になることがある。



○の数

こ

あてはまるものが、5つ以上あるときは、歯肉炎(しにくえん)になっています。歯医者の治療を受けましょう。

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 あまいものを食べすぎないようにする。

③ おやつは、時間を決めて食べる。

④ よくかんで食べる。



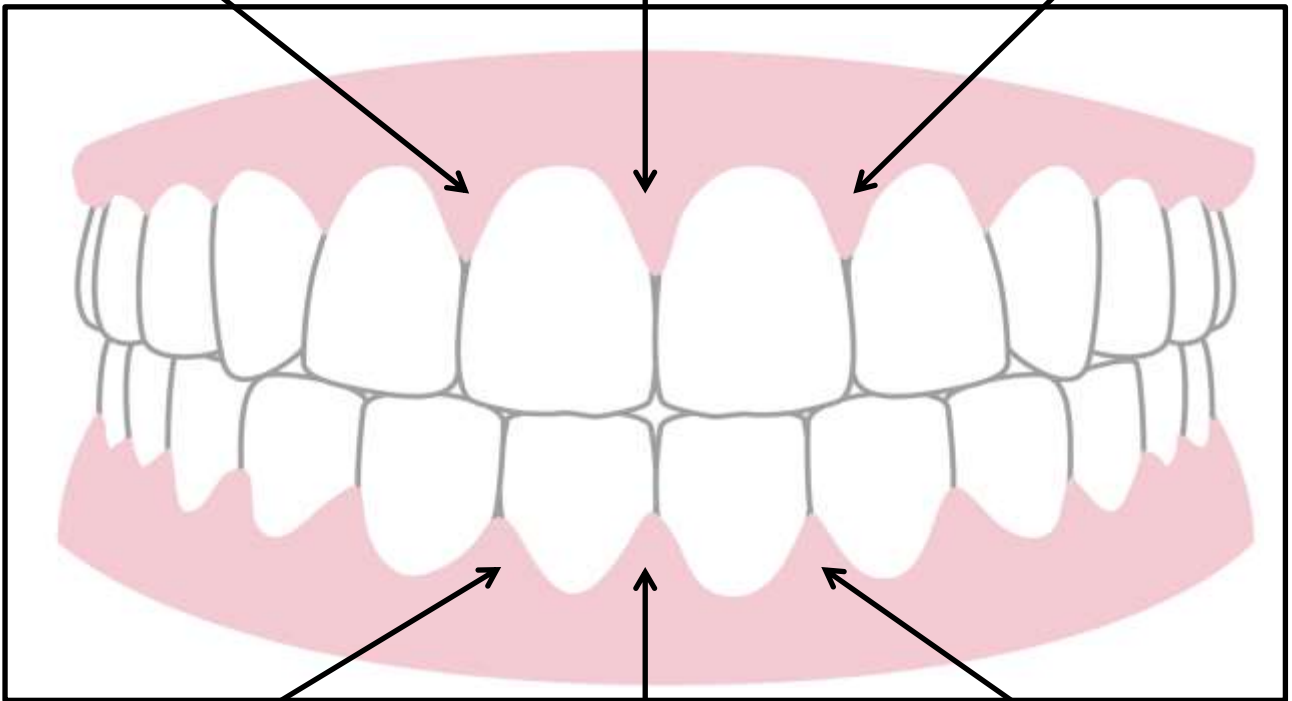
3 <sup>じぶん</sup> <sup>は</sup> <sup>かんさつ</sup> 自分の歯ぐきを観察しましょう。

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

色	ピンク	赤
形	三角	まるい
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	まるい
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	まるい
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある



色	ピンク	赤
形	三角	まるい
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	まるい
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	まるい
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

<sup>じぶん</sup> <sup>は</sup> <sup>かんさつ</sup> 自分の歯ぐきを観察して、<sup>き</sup> 気づいたことをかきましょう。