

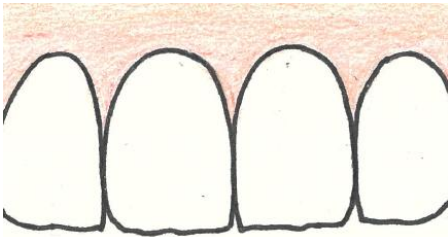
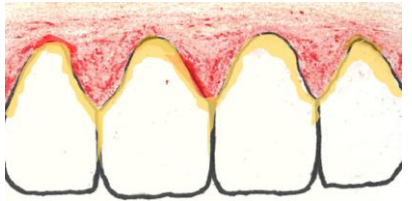


「歯肉炎」ってなに？

- ・ 歯肉炎とは、歯ではなく、歯の周りの（ ）に起こる病気。
- ・ 歯肉炎の原因は…（ ）（^{しこう}歯垢）
- ・ プラークとは…
 - ①（ ）のかたまり
 - ②（ ）では落とせない
- ・ なぜこの時期になりやすいのか…
 - ① 歯の生え変わりの時期
 - ② 生活リズムが不規則
 - ③ ホルモンバランスの変化



自分の歯ぐきを観察してみよう

	健康な歯ぐき	歯肉炎
くらべるポイント		
色	うすいピンク	赤・赤むらさき色
さわった感じ	ひきしまっている、かたい	はれている、ぶよぶよしている
形	歯と歯の間は三角形	丸くぶあつく、ふくらんでいる
その他	歯ブラシでさわっても血は出ない	歯ブラシでさわると血が出る
他に気づいたこと 歯ぐきをよく見てみよう		



「歯肉炎」にしないためには…



・歯と歯ぐきの（ ）をみがく



・歯ブラシだけでは、約（ ）%のプラークがのこる

・デンタルフロスや歯間ブラシを使おう



・（ ）～（ ）か月に1度、歯医者さんへ行こう

・自分のお口に合った歯みがきも教えてもらえるよ



「歯肉炎にしないために」がんばること

自分の目標：

