

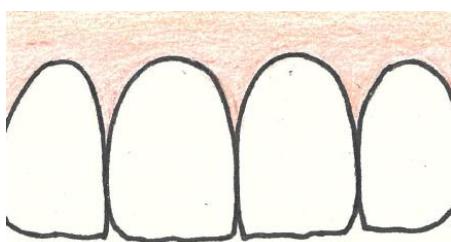
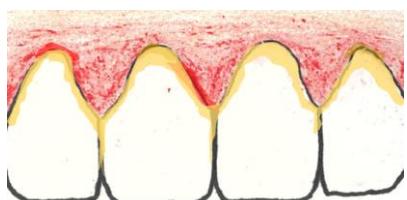


「歯肉炎」ってなに？

- ・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…（ ）（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

くらべる ポイント	健康な歯ぐき	歯肉炎
		
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：

