

ねんせい  
6年生

# 歯周病ってなに？



けんこう しにく  
健康な歯肉



しにくえん  
歯肉炎

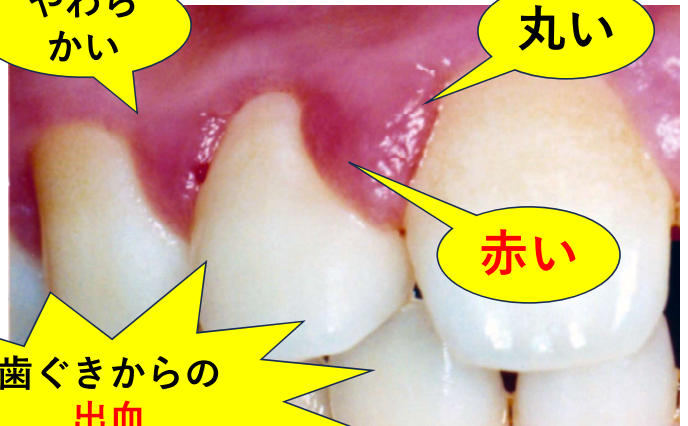
いた  
痛み  
なし

やわらかい

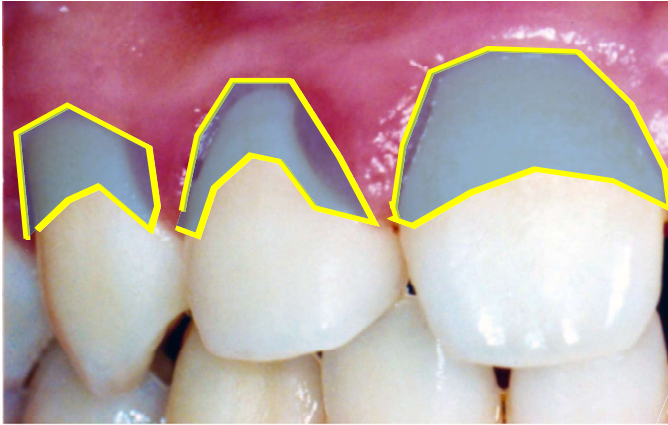
丸い

赤い

歯ぐきからの  
出血



しにくえん  
**歯肉炎**



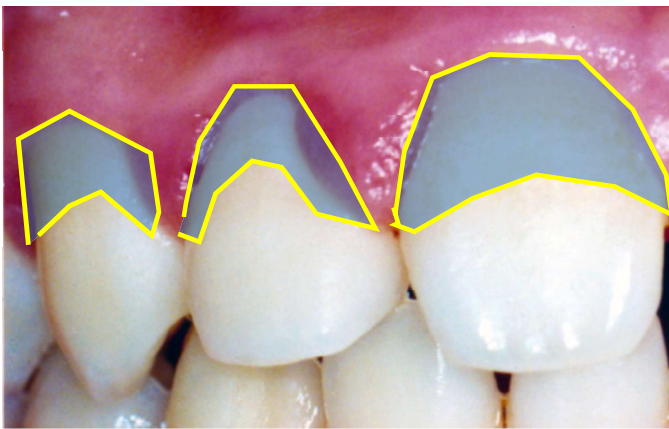
歯と歯ぐきの  
さかい目

しこう  
**歯垢**



ばい菌きんの  
かたまり

歯肉炎はなおる？



ばい菌きんの  
かたまり

**歯みがきで治る**

# ほっといたらどうなる？

けんこう しにく  
**健康な歯肉**

しにくえん  
**歯肉炎**



**歯みがきで治る**

# 歯肉炎がひどくなるとどうなる？

けんこう しにく  
**健康な歯肉**

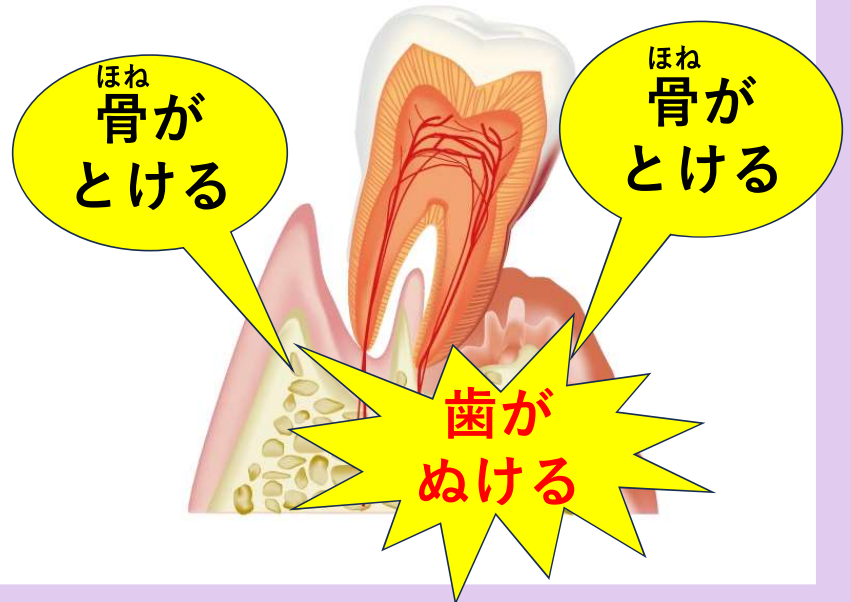
しにくえん  
**歯肉炎**

ししゅうえん  
**歯周炎**



# 歯周炎はどんな病気？

ししゅうえん  
**歯周炎**



# 歯周炎はどんな病気？

ししゅうえん  
**歯周炎**



歯みがきでは  
治らない

# よくテレビで聞く歯周病って？

## 歯周病

### 歯肉炎



### 歯周炎



# よくテレビで聞く歯周病って？

80歳で歯が20本以上残ってる

- **8020** 達成者
- 歯周病の人

どちらも **2人に1人**



令和4年度 厚生労働省「歯科疾患実態調査」

# ぴっかぴかの歯 大作戦！

## ① よい道具を使おう

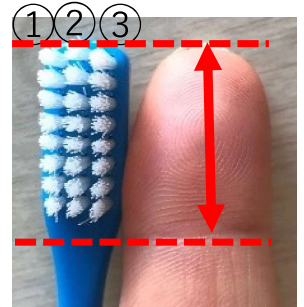
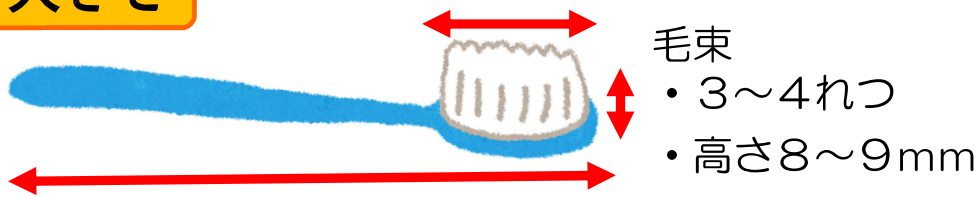
**かたさ**

「ふつう」がおすすめ。  
(「やわらかめ」はよごれが落ちにくい)

毛束を上から見たとき  
3～4列のもの

**大きさ**

人差し指の第一関節くらい



全体の大きさ：自分の手・口の大きさに合わせる



## こんな歯ブラシはダメ



## ばく発歯ブラシ

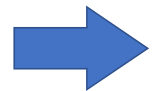


・ 歯ぐき<sup>きず</sup>を傷つける



・ きれいにみかけない

1か月に1回はかえましょう！



## ② 持ちかた

軽い力で、えん筆持ち



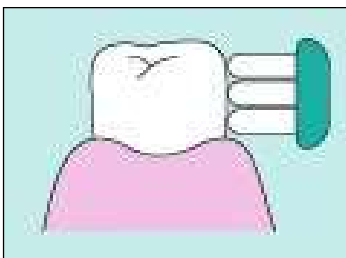
手鏡を見て、歯ブラシのあたる場所を  
かくにん  
確認しながらみがく。

## ③ みがきかた

当てたときに毛先が  
開かないでいどでみがく

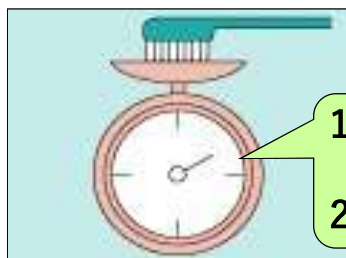
シャカシャカ  
みがき

ポイント①



ぴったり当てて

ポイント②



100g  
〜  
200g

軽い力で

ポイント③

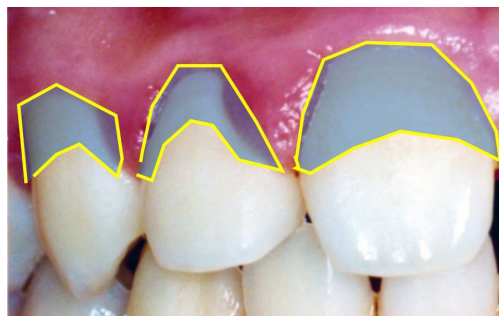


小さく速く

## ④ 高学年はここがポイント

歯肉炎<sup>えん よぼう</sup>を予防するため、

歯と歯ぐきの<sup>さかい</sup>境目でみがこう



鏡を見て  
確認  
しながら

## ④ 高学年はここがポイント



1. 歯と歯肉の間に毛先をぴったりあてる。
2. 優しい力<sup>やさ</sup>でみがく。
3. 出血するところは歯肉炎かも！！  
出血するところほどていねいにみがく。

血が出ても  
みがいて大丈夫



## ④ 高学年はここがポイント

**第二大臼歯** <sup>きゅう</sup> をきちんとみがこう

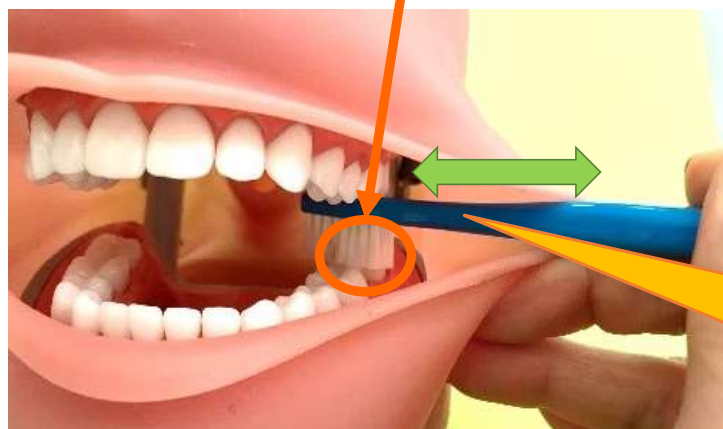


**第一大臼歯** <sup>きゅう</sup> の奥から歯が  
生えてきていませんか？

1 2歳 <sup>さい</sup> ごろに生えてきます (個人差あり)。

## ④ 高学年はここがポイント

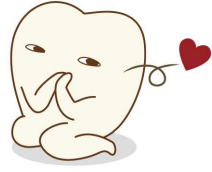
**第二大臼歯** <sup>きゅう</sup> をきちんとみがこう



第一大臼歯 <sup>きゅう</sup> のときと同様に  
「**つっこみみがき**」で  
みがきましょう。

口は軽く開き、  
歯ブラシを横から入れて  
第二大臼歯だけに当てるように

## 5 約束

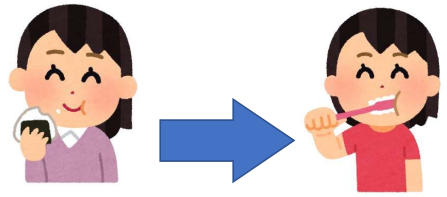


1 食べたらかみかく。

2 おやつは1日1回で、  
ジュースはできるだけ飲まない。

3 年に1回は、むし歯がなくても、  
歯医者さんに行く。

4 よくかんで食べる。(1口30回)



この教材の著作権は松山市歯科医師会と松山市教育委員会に帰属しております。教材の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。また、他の教材等への引用や改変等の二次利用を厳禁いたします。