

ねんせい

5年生

歯肉炎ってなに？



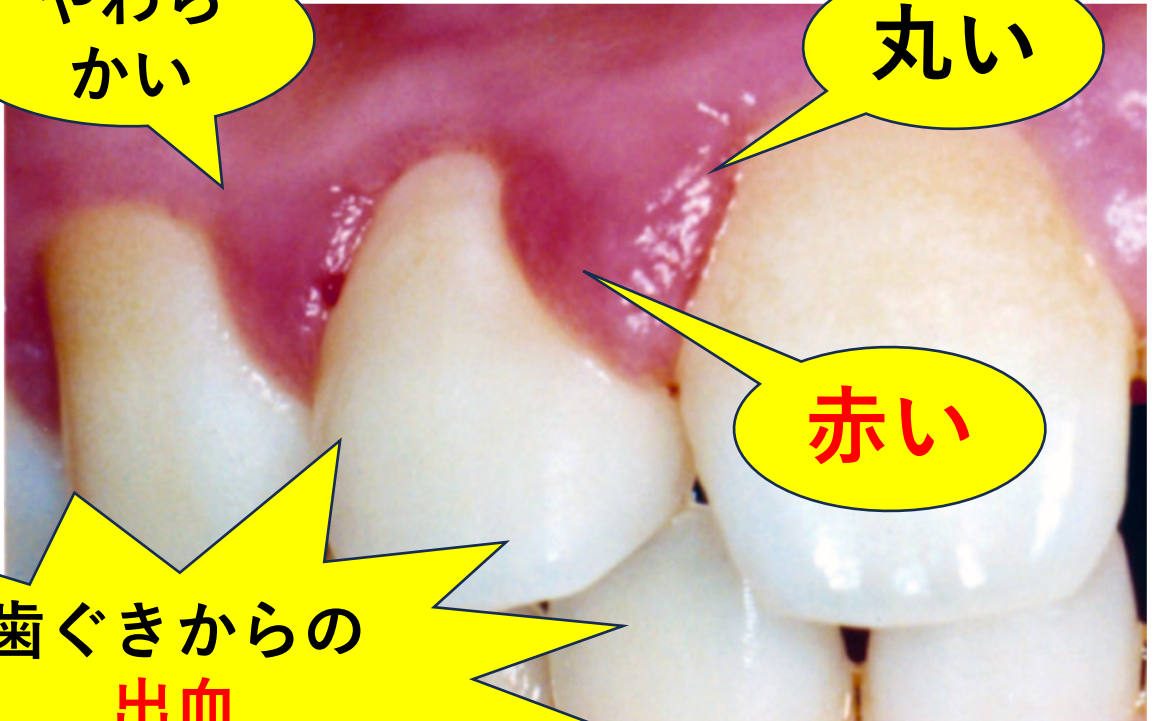
けんこう しにく
健康な歯肉

しにくえん
歯肉炎

いた
痛みなし



やわらかい



丸い

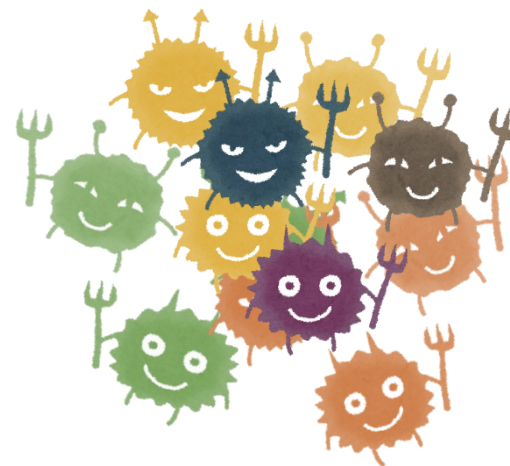
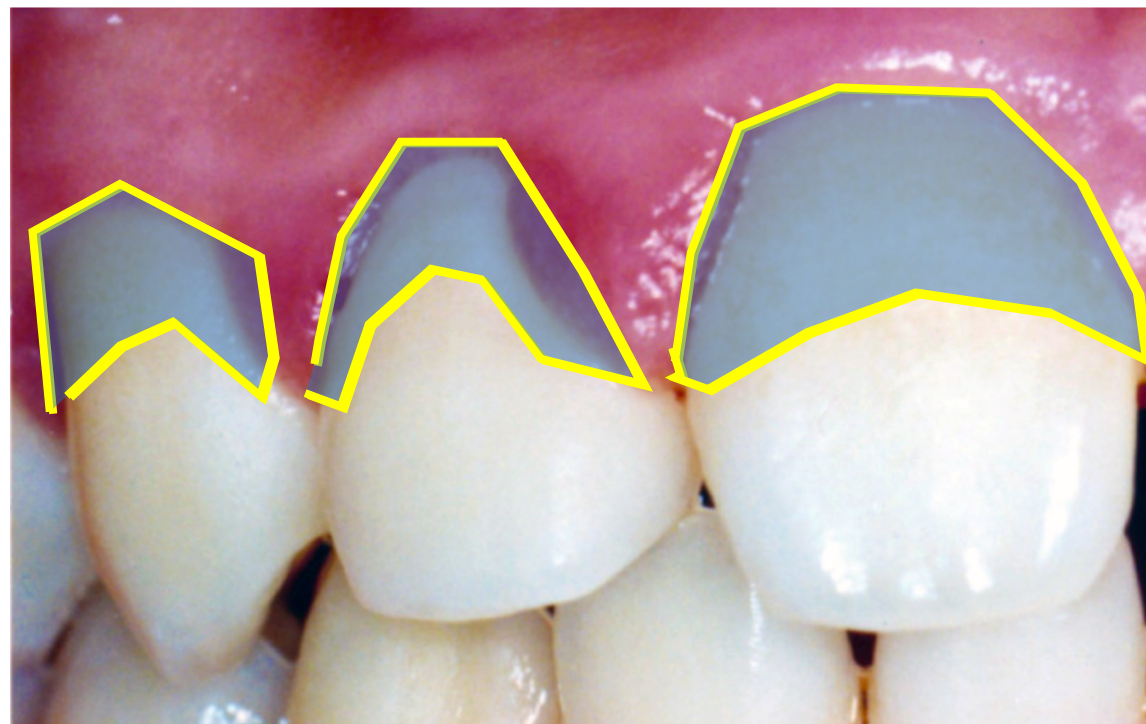
赤い

歯ぐきからの
出血

しにくえん
歯肉炎

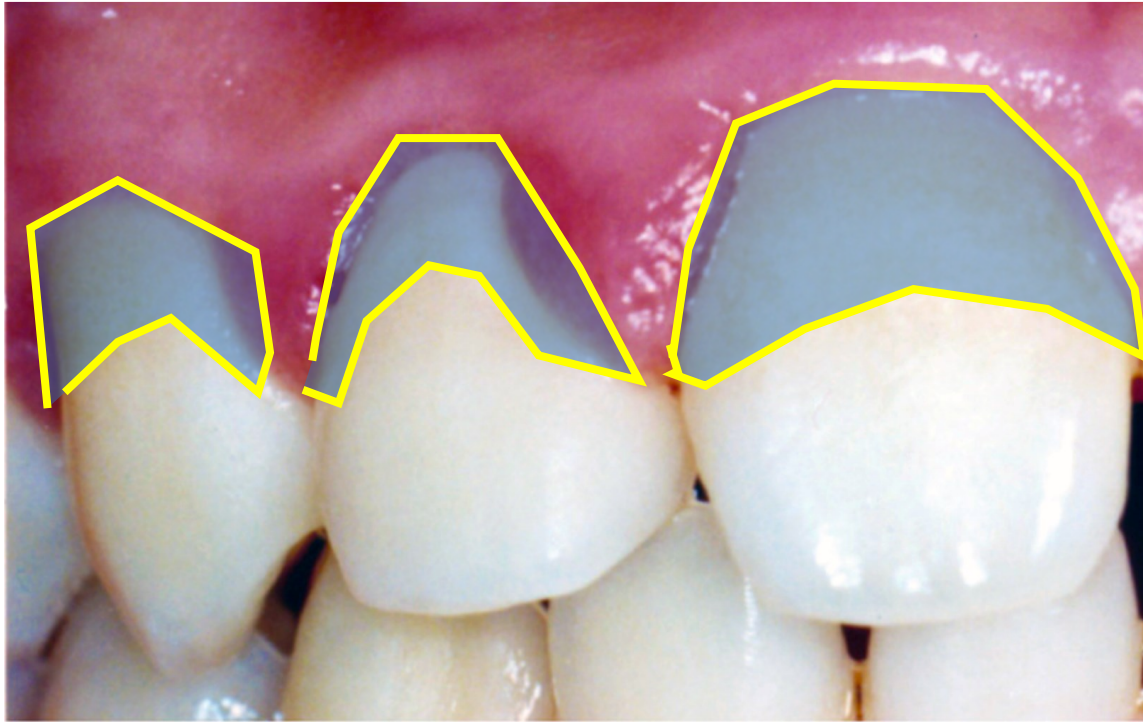
歯と歯ぐきの
さかい目

しこう
歯垢



ばい菌の
かたまり^{きん}

歯肉炎はなおる？



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

ぴっかぴかの歯 大作戦！

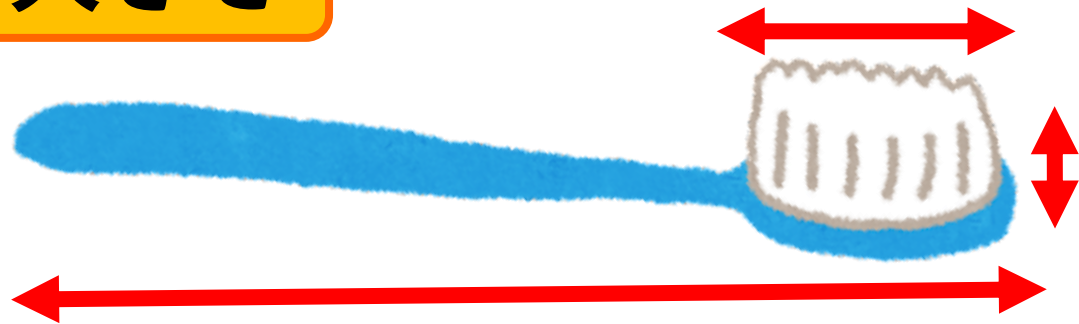
① よい道具を使おう

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)

大きさ

人差し指の第一関節くらい

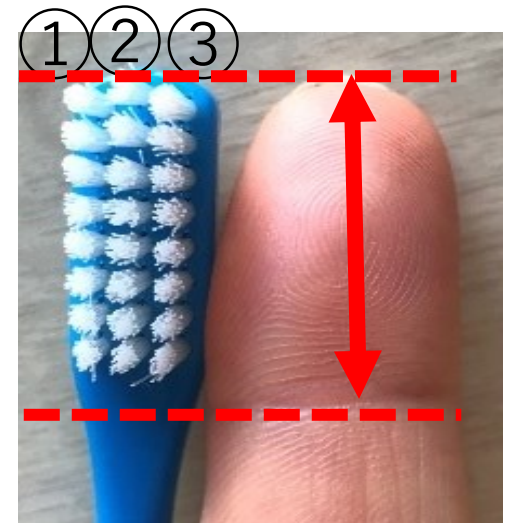


毛束

- 3~4れつ
- 高さ8~9mm

全体の大きさ：自分の手・口の大きさに合わせる

毛束を上から
見たとき
3~4列のもの





こんな歯ブラシはダメ



ばく発歯ブラシ

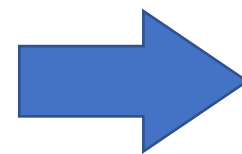


- 歯ぐきを傷つける



- きれいにみがかけない

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

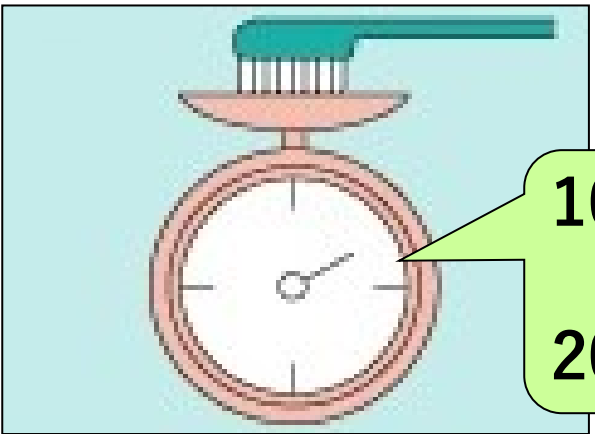
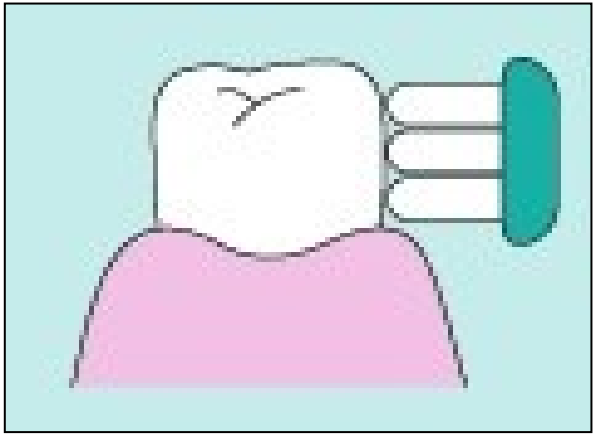
当てたときに毛先が開かないでいどでみがく

シャカシャカみがき

ポイント①

ポイント②

ポイント③



ぴったり当てて

軽い力で

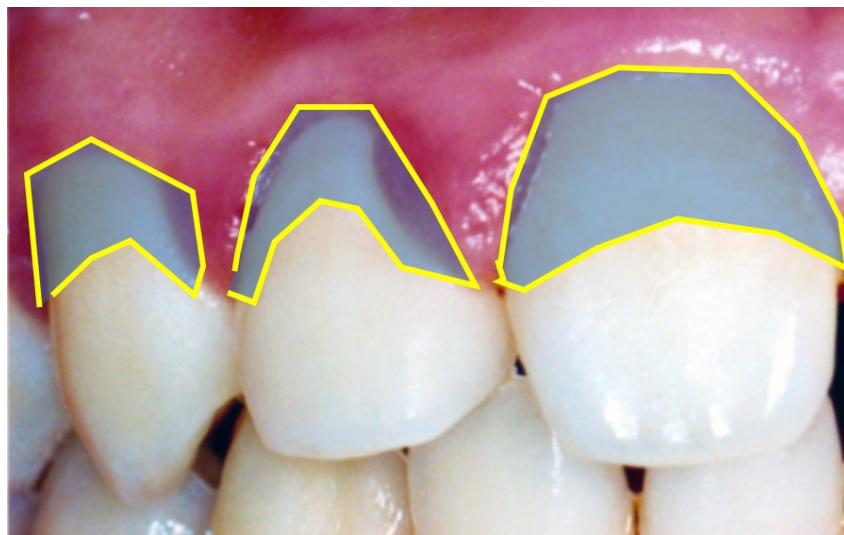
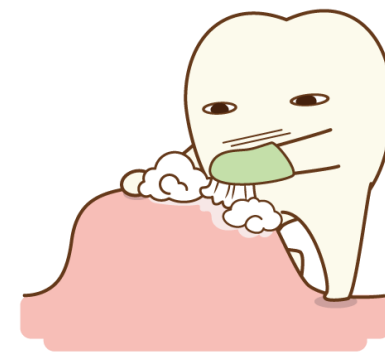
小さく速く

100g
〜
200g

4 高学年はここがポイント

歯肉炎^{えん}を予防^{よぼう}するため、

歯と歯ぐきの^{さかい}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. ^{やさ}優しい力でみがく。
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 ^{きゅう} をきちんとみがこう

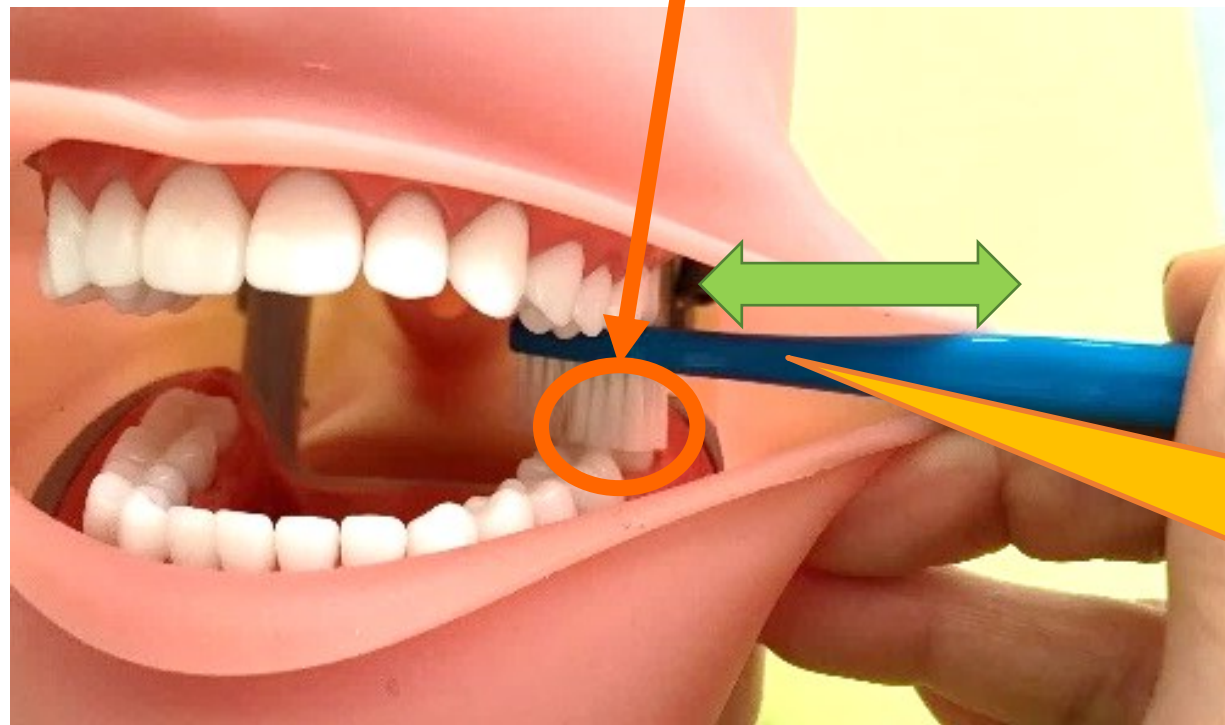


第一大臼歯 ^{きゅう} の奥から歯が ^{おく} 生えてきていませんか？

1 2歳 ^{さい} ごろに生えてきます (個人差あり) ^こ。

④ 高学年はここがポイント

^{きゅう}
第二大臼歯 をきちんとみがこう

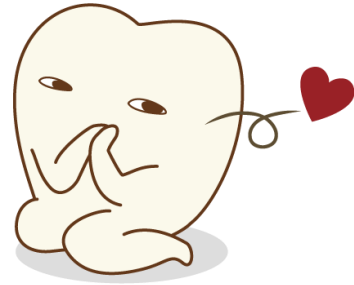


^{きゅう}
第一大臼歯のときと同様に
「**つっこみみがき**」で
みがきましょう。

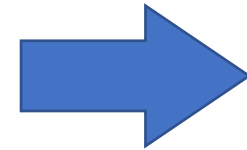
口は軽く開き、
歯ブラシを横から入れて
第二大臼歯だけに当てるように

5

約束



1 食べたらみがく。



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。