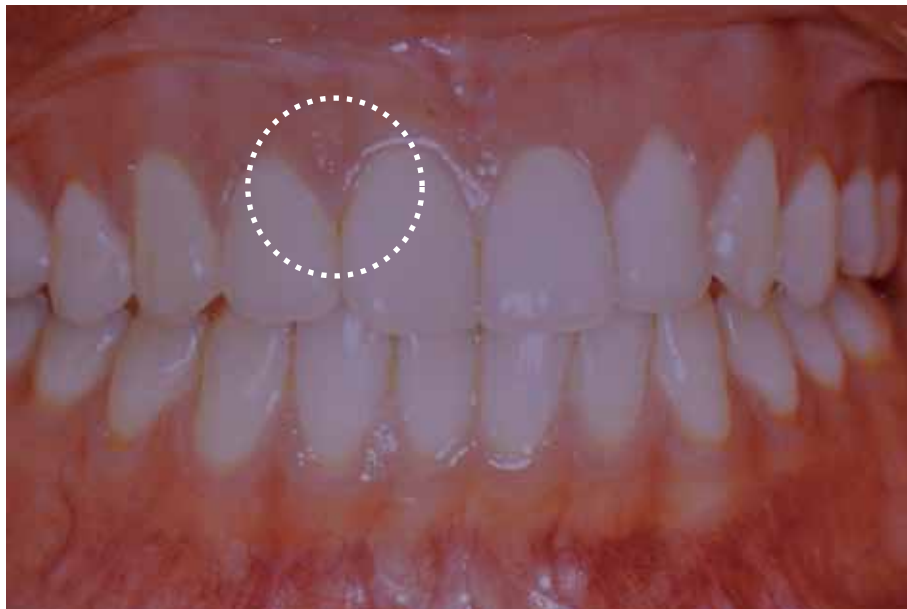


# あなたの歯肉はどっち？



健康な歯肉

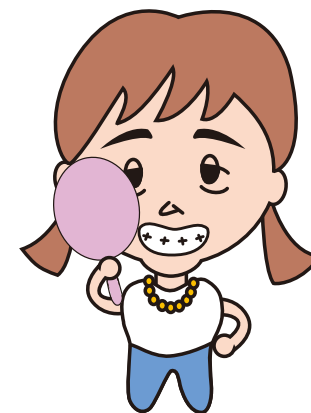


歯肉炎

## 鏡で歯肉を見てみよう！

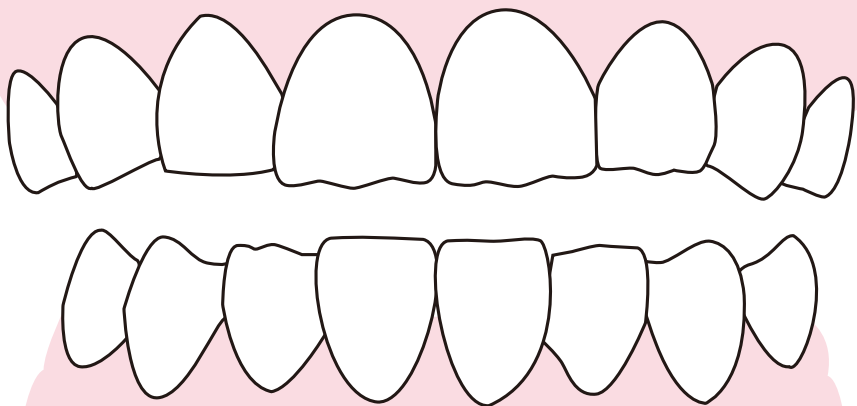
ピンク色	歯肉の色	赤色
ひきしまっている	歯と歯の間の歯肉の形	丸くなっている
血が出ない	歯みがき時の出血	血が出る

あてはまるところに○をつける。



# 歯肉炎を予防しよう

## 前歯のようす



## セルフチェック

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯みがきの時に歯肉から血が出る | <input type="checkbox"/> 歯をみがかずに寝てしまうことがよくある |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が腫（は）れることがある  | <input type="checkbox"/> よく噛まないで飲み込む         |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べものがはさまる | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている           |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる         | <input type="checkbox"/> ストレスを感じることが多い       |
| <input type="checkbox"/> 歯石がついている        | <input type="checkbox"/> 寝る時間が遅い             |
| <input type="checkbox"/> 甘い飲み物をよく飲む      | <input type="checkbox"/> 口で息をしている            |
| <input type="checkbox"/> アメやのどあめをよく食べる   |  |

一つでもあてはまったら、歯肉炎になっている可能性があります。  
早めに受診しましょう！

## 歯肉炎予防のポイント

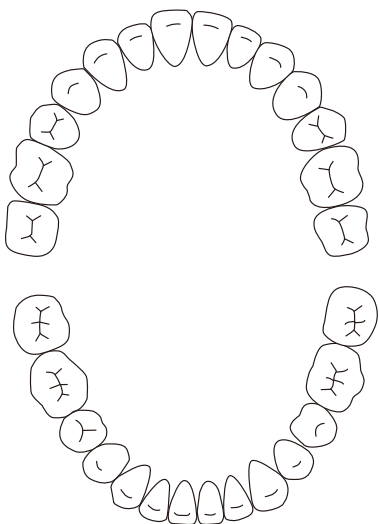
自分でやる  
こと

- 毎日、ていねいに歯をみがく
- 毎日、規則正しい生活をする
- 毎日、フッ素入り歯みがき剤をつかう
- 1年に1~2回、歯科医院に行く



- ★定期的に歯や歯肉のチェックをしましょう。
- ★歯肉からの出血や腫れ（はれ）がひどい時は、早めに受診しましょう。
- ★歯科医院で歯石除去や歯のクリーニング、フッ化物塗布などの予防処置を受けましょう。

## 奥歯のようす



メモ