



練習に励んだペスタスパンが終わり、校内は普段の生活を取り戻しています。

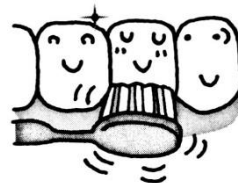
11月8日は「いい歯の日」です。校内での歯みがきはまだ実施できませんが、あらためて、歯みがきの仕方を見直したり、鏡にうつして自分の歯を見たりなど自分の歯の状態をチェックしてみましょう。低学年のお子様のいるご家庭では仕上げみがきを久しぶりにするのもおすすめです。家族みんなで、歯の健康について考える機会にしてみてください。

いつもの 歯みがき を **チェック**✓ しよう！

11月8日は『いい歯の日』です。

歯の健康を見直してみましょう

- 歯ブラシを1か月に1回交換している。
- 食事の後は、欠かさず歯みがきをしている。
- 鏡を見て、歯みがきをしている。
- みがく順番を決めている。
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている。
- 歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本ていねいにみがいている。
- 汚れのたまりやすい歯は、みがき方を工夫したり、時間をかけたりしている。
- 歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている。
- 歯みがきの後、鏡でみがき残しチェックや歯肉の状態のチェックをしている。
- 歯医者さんで定期的に健診を受けている。



✓ の数を数えて、自分の歯みがきレベルを確認しよう！

歯みがき名人目指してがんばろう

あなたの歯みがきレベルは・・・

チェック数が**9-10**

すばらしい！歯みがき名人ですね。

ただし、歯垢が固まった歯石は、歯みがきでは取れません。定期的に歯医者さんへ行って



チェックしてもらいましょう。

チェック数が**6-8**

歯みがき上級です！

鏡を見てみかけた後は、みがき残しはないか、舌で歯を触ってツルツルしているかチェックしてみま

しょう。



チェック数が**3-5**

歯みがき中級です。

歯ブラシは鉛筆と同じように持ちます。優しく小刻みに動かしてみてください。みがく順番を決めるのも



おすすめです。

チェック数が**0-2**

歯みがき初級です。

歯みがきを習慣にしましょう。夜と朝の歯みがきは、必ずしてください。夜はむし歯になりやすいので、



特に
ていねいに！

歯肉の健康に注目しよう！

歯の病気の統計を見ると、むし歯は減少傾向ですが、歯肉炎は増加傾向にあります。特に歯肉炎は低年齢化が心配されています。いい歯（11月8日）の日にちなんで、子どもの歯の健康に今一度目を向けてみてください。

歯肉炎は気付かないうちに進行していく病気です。毎日のはみがきの時に、鏡を見て歯肉の状態を観察してみましよう。

◎健康な歯肉◎

健康…うすいピンク

★ 色 ★

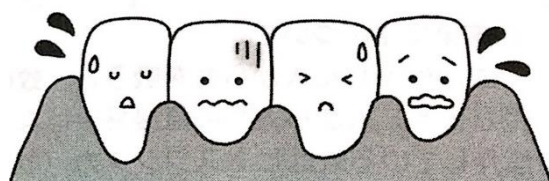
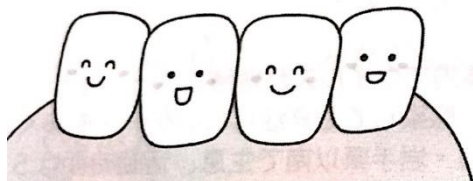
●歯肉炎●

歯肉炎…赤・赤むらさき

健康…かたい

★触った感じ★

歯肉炎…ぶよぶよしている



健康…出ない

★ 血が出る ★

歯肉炎…はみがきの時など

健康…ひきしまっている、
歯と歯の間の形が三角形

★ 見た感じ ★

歯肉炎…腫れて丸くなっている

★初期の歯肉炎は、歯医者に行かなくても治療ができます。

毎日のはみがきをするときに、歯と歯肉の境目にハブラシを当てて、軽い力でマッサージするようにみがきます。はみがきで出血すると驚いてやめてしまうことがあります。軽い力でみがくことは大切です。続けてください。

★歯肉炎予防も同じく、歯と歯肉の境目のはみがきです。

歯肉の上の歯垢もきちんと落とすことが大切です。