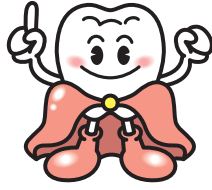


歯肉の健康カード

新潟県歯科医師会・新潟県教育委員会

新潟っ子は
日本一むし歯が
少ないよ



歯をささえる
歯肉を健康に

学年一組	—	—	—
番 号			
名 前			

自分の歯肉が健康かどうか調べてみよう

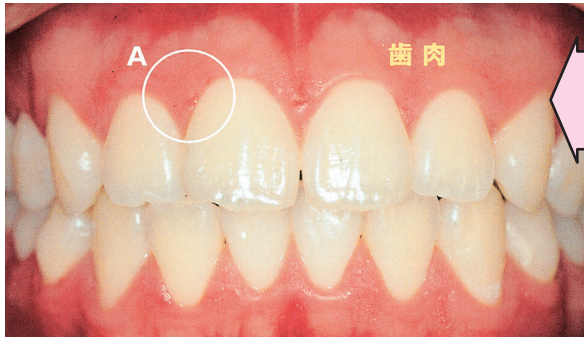


1 回 目			2 回 目			3 回 目		
健康 (0)	GO (1)	G (2)	健康 (0)	GO (1)	G (2)	健康 (0)	GO (1)	G (2)
○	○	○	○	○	○	○	○	○

健康診断の結果は
どうだったかな？

健康診断で「G」「GO」だった人は、歯医者さんによくみてもらいましょう。
歯肉炎を放っておくと、歯を支える骨がとけ、歯がグラグラになります。

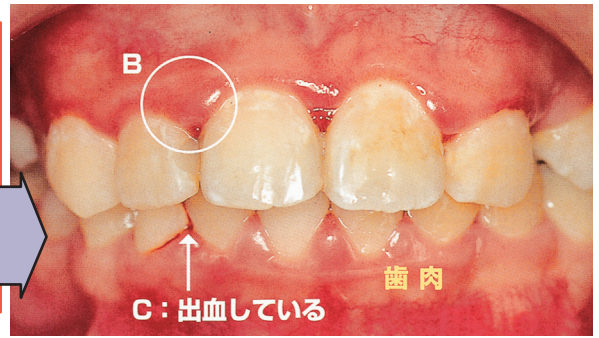
健康な歯肉



軽い歯肉炎 (GO)

ていねいにみがくと、
健康な歯肉になります。
放っておくと、歯肉炎
に進んでしまいます。

炎症のある歯肉 (歯肉炎：G)



< 健康な歯肉 >	チェックポイント	< 歯肉炎の歯肉 >
うすいピンク色	色	赤っぽい
三角形状 (写真A)	形	丸く厚みがある (写真B)
ひきしまっている	歯肉を触った感じ	ブヨブヨしている
出血しない	歯みがきをした時	出血する (写真C)

自分の生活習慣や歯みがきのしかたを見直してみましょう

☆ 歯肉のセルフチェックをして
歯肉炎を早く見つけよう。

☆ 1本1本ていねいにみがこう。



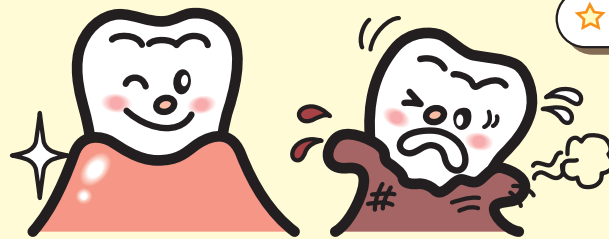
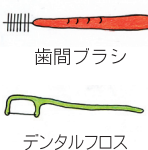
歯と歯肉のさかいめを
しっかりみがこう

☆ 規則正しい生活を送ろう。

☆ 好ききらいせず
何でも食べよう。

・甘いものをひかえ、
かみごたえのある食べ物を
すすんでとうろ

☆ 補助清掃用具 (デンタルフ
ロス、歯間ブラシ
等) を使って
歯と歯の間をさ
れいにしよう。



歯肉炎の原因は、プラーク (歯垢)
だよ。しっかり歯みがきをするこ
とで、よくなるということだよ！

☆ 喫煙の影響！

喫煙は歯肉の
健康に悪い影響
を与えます。



☆ 歯医者さんに定期的に見て
もらおう。

☆ 心の健康

「よりよい行動をとろう」という前向きな気持ちですごそう。

歯肉の状態や生活習慣などをチェックしてみよう



- ・問1から問9までの質問をよく読んで、あてはまる答えの点数を合計して表に書き入れましょう。
- ・下の棒グラフに横線を書き入れて棒グラフを完成させましょう。
- ・望ましい歯みがき行動や生活習慣等が身についている人は、得点の高いグラフになります。

歯みがき行動

- 問1 歯や歯肉など口の中の様子に気をつけていますか
 3点 いつも気をつけている（毎日）
 2点 時々気をつけている（週に2～3回）
 1点 気をつけていない
- 問2 鏡を見ながら歯みがきをしますか
 3点 いつも見ながらみがいている（毎日）
 2点 時々見ながらみがいている（週に2～3回）
 1点 見ないでみがいている
- 問3 夜寝る前に歯みがきをしますか
 3点 必ずみがく（毎日）
 2点 時々みがかないことがある（週に2～3回）
 1点 ほとんどみがかない

食行動

- 問7 朝食は必ず食べますか
 3点 必ず食べる
 2点 時々食べないことがある
 1点 ほとんど食べない
- 問8 好き嫌いがありますか
 3点 好き嫌いがない
 2点 好き嫌いが少しある（1～4品目）
 1点 好き嫌いが多い（5品目以上）
- 問9 よくかんで食べていますか
 3点 よくかんで食べるようにしている（30回以上）
 2点 気にしないで食べている（20回くらい）
 1点 よくかまないで食べている（10回以下）



健康のための生活行動

- 問4 歯科の受診はどうしていますか
 3点 定期的に受診している
 2点 治療を勧められた時に受診する
 1点 治療が必要でもなかなか受診しない
- 問5 たばこを吸うことが歯肉に悪い影響を及ぼすことを知っていますか
 3点 よく知っている
 2点 少し知っている
 1点 全く知らない
- 問6 イライラしたり、気持ちが沈んだりすることがありますか
 3点 あまりない
 2点 時々ある
 1点 よくある

感想を書きましよう

1回目	年	月	日

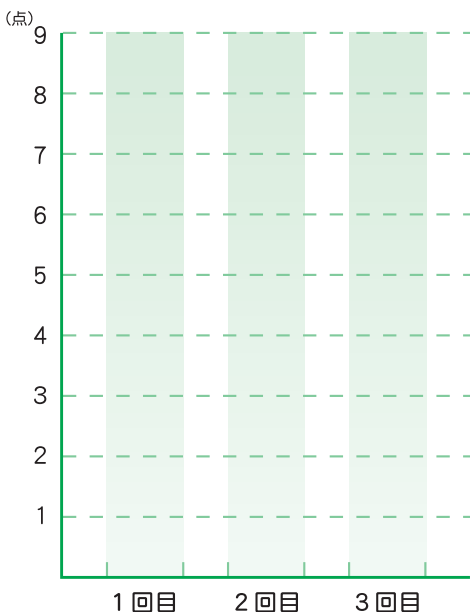
2回目	年	月	日

3回目	年	月	日

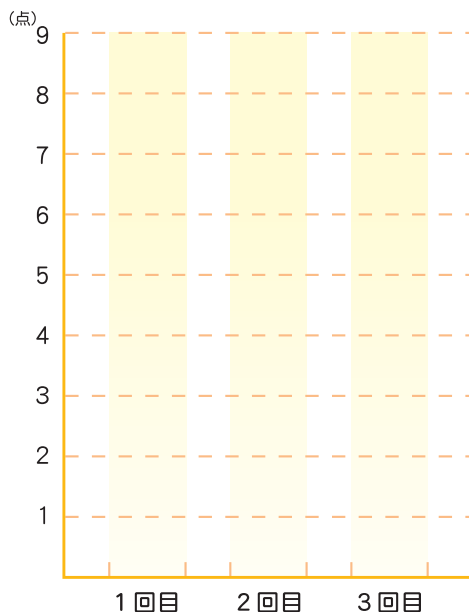
点数を書き入れましよう

歯みがき行動 健康のための生活行動 食行動 合計

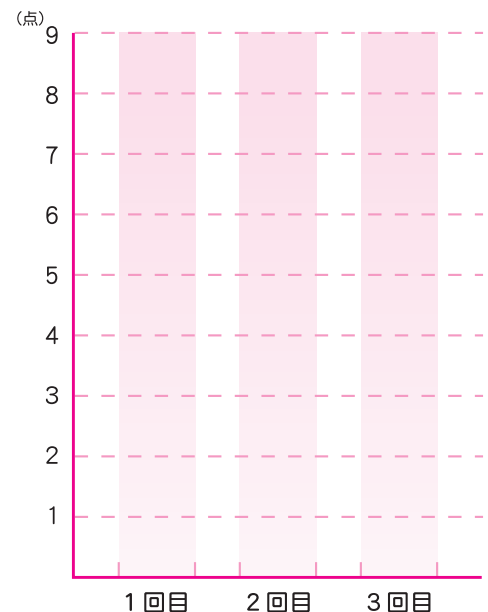
1回目	+	+	=
2回目	+	+	=
3回目	+	+	=



歯みがき行動



健康のための生活行動



食行動