

し こう ふちやく  
**「歯垢が付着していました」**

し にく じょうたい き  
**「歯肉の状態に気をつけてください」について**



- し にく けいど えんしやう けんこう し にく ぐばん  
 歯肉に軽度の炎症があるが、健康な歯肉の部分もある
- し こう つ しせき つ  
 歯垢は付いているが、歯石は付いていない

という状態です。



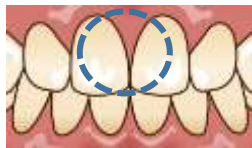
⇒このまま放置すると**歯周病**になる恐れが！

これから気をつけたいこと！

① しっかり歯みがきをしよう

かがみ は み  
鏡で歯ぐきを見てみよう

- ・歯ぐきの色  
 (うすいピンク色)



- ・腫れていないか
- ・血は出ていないか



は むみがきのルール

ね まえ  
**・寝る前はとくにしていねいに、みがこう**

た  
 ・食べたら、みがこう (ブクブクうがい)

こうかてき は ほうほう  
**<効果的な歯みがきの方法>**

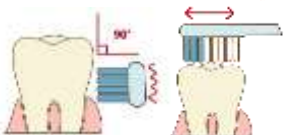
は  
 ・歯ブラシはえんぴつを持つように



そとがわ は  
 ・外側は歯ブラシを

ちよっかく  
 直角にあてて、

こきざみに横に動かす



まえば うらがわ は  
 ・前歯の裏側や、歯ならびの

わる  
 悪いところは、たてみがき



※歯ブラシの毛先が

ひろがっていたら交換時期です



② おやつと食事のとり方

しよくじ じかん  
 ・**食事やおやつは時間を決める**

だらだら た  
 ・**ダラダラ食べない**

よくかんで食べる

③ 規則正しい生活をおくろう

かぜ つか めんえきりよく お  
 風邪や疲れなどで免疫力が落ちると、

は じょうたい わ  
 歯ぐきの状態が悪くなりやすくなります。

しつ すいみん てきど うんどう たいせつ  
 質のよい睡眠や、適度な運動が大切です。

④ かかりつけ歯科医をもとう

いた しよつじよつ とぎ  
 痛みなどの症状のある時だけではなく、

ひ しかい  
 日ごろから「かかりつけ歯科医」で、

くち じょうたい は  
 お口の状態や、歯のみがきかたを

ちえっく  
 チェックしてもらいましょう。

は  
 歯ブラシで落ちにくい汚れ

は しかいん くりにんぐ  
 は 歯科医院でクリーニング

をしてもらいましょう。

