

歯肉の健康カード

新潟県歯科医師会・新潟県教育委員会

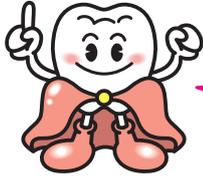
よくかんで つかもう健康 楽しい生活

平成17年度 歯・口の健康啓発標語コンクール
優秀賞 新発田市立二葉小学校4年 青山 裕介

学年一組	-	-	-	-
番号				

名前	
----	--

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



自分の歯肉が健康かどうか調べてみよう

健康な歯肉

軽い歯肉炎(GO)

炎症のある歯肉(歯肉炎:G)



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。



<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)

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。

自分の生活習慣や歯みがきのしかたを見直してみよう

☆ 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

☆ デンタルフロスで歯と歯の
間をきれいにしよう。

☆ 歯医者さんに
定期的に
受診しよう。



歯肉炎の原因は、プラークだよ。
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!

☆ 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

☆ 喫煙の影響!

喫煙は、歯肉の
抵抗力を弱め、
歯肉の病気を悪化
させます。



☆ 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16までの質問をよく読んで自分のあてはまる記号に○をつけましょう。
- ・下のレーダーチャートに自分の答えの記号に●印をつけて、●印を線で結びレーダーチャート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けている人は、面積が大きい円形に近い形になります。

歯肉の状態

- 問1 あなたの歯肉の色はですか
 A 全体的にうすいピンク色である
 B 赤くなっているところがある
 C 全体に赤くなっている
- 問2 あなたの歯肉（歯と歯の間）の形はどんな形ですか
 A きれいな三角形になっている
 B まるくなっているところがある
 C 全体にまるくなっている
- 問3 あなたの歯肉に「はれた」感じはありますか
 A 全体的にかたい感じである
 B プヨプヨしているところがある
 C 全体的にプヨプヨしている
- 問4 歯みがきのときに「出血」しますか
 A 出血しない
 B ときどき出血する
 C よく出血する

健康のための生活行動

- 問9 歯科の受診はどうしていますか
 A 定期的に受診している
 B 治療を勧められた時に受診する
 C 治療が必要でもなかなか受診しない
- 問10 あなたの生活リズムは規則的ですか
 A 規則的である
 B やや不規則である
 C 不規則である
- 問11 たばこを吸うことが歯肉に影響を及ぼすことを知っていますか
 A よく知っている
 B 少し知っている
 C 全く知らない
- 問12 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
 A あまりない
 B ときどきある
 C よくある



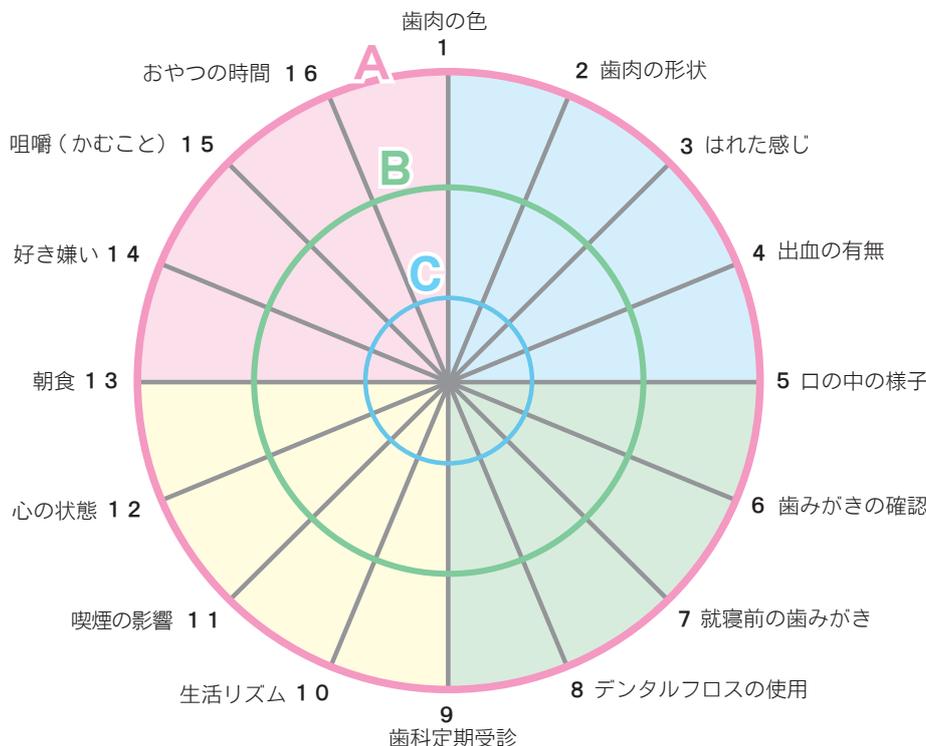
歯みがき行動

- 問5 歯や歯肉など口の中の様子に気をつけていますか
 A よく気をつけている
 B 時々気をつけている
 C 気をつけていない
- 問6 鏡を見ながら歯みがきをしますか
 A いつも見ながらみがいている
 B 時々見ながらみがいている
 C 見ないでみがいている
- 問7 夜寝る前に歯みがきをしますか
 A 必ずみがく
 B 時々みがかないことがある
 C ほとんどみがかない
- 問8 歯みがきのときデンタルフロスを使いますか
 A よく使う
 B 時々使う
 C 使わない

食行動

- 問13 朝食は必ず食べますか
 A 必ず食べる
 B 時々食べないことがある
 C ほとんど食べない
- 問14 好き嫌がなく何でも食べますか
 A 好き嫌いがない
 B 好き嫌いが少しある
 C 好き嫌いが多い
- 問15 よくかんで食べていますか
 A よくかんで食べるようにしている
 B 気にしないで食べている
 C よくかまないで食べている
- 問16 間食（おやつ）を食べる時間は決まっていますか
 A 決まっている
 B だいたい決まっている
 C 決まっていない

レーダーチャートを作りましょう



チェック日
平成 年 月 日

チェック日
平成 年 月 日

チェック日
平成 年 月 日