

は 歯だけではなく、歯ぐきも要注意！

5・6年生用

歯ぐきがはれていることを
「^{しにくえん}歯肉炎」と言うよ。
また「^{ししゅうびょう}歯周病」とも
言われているよ

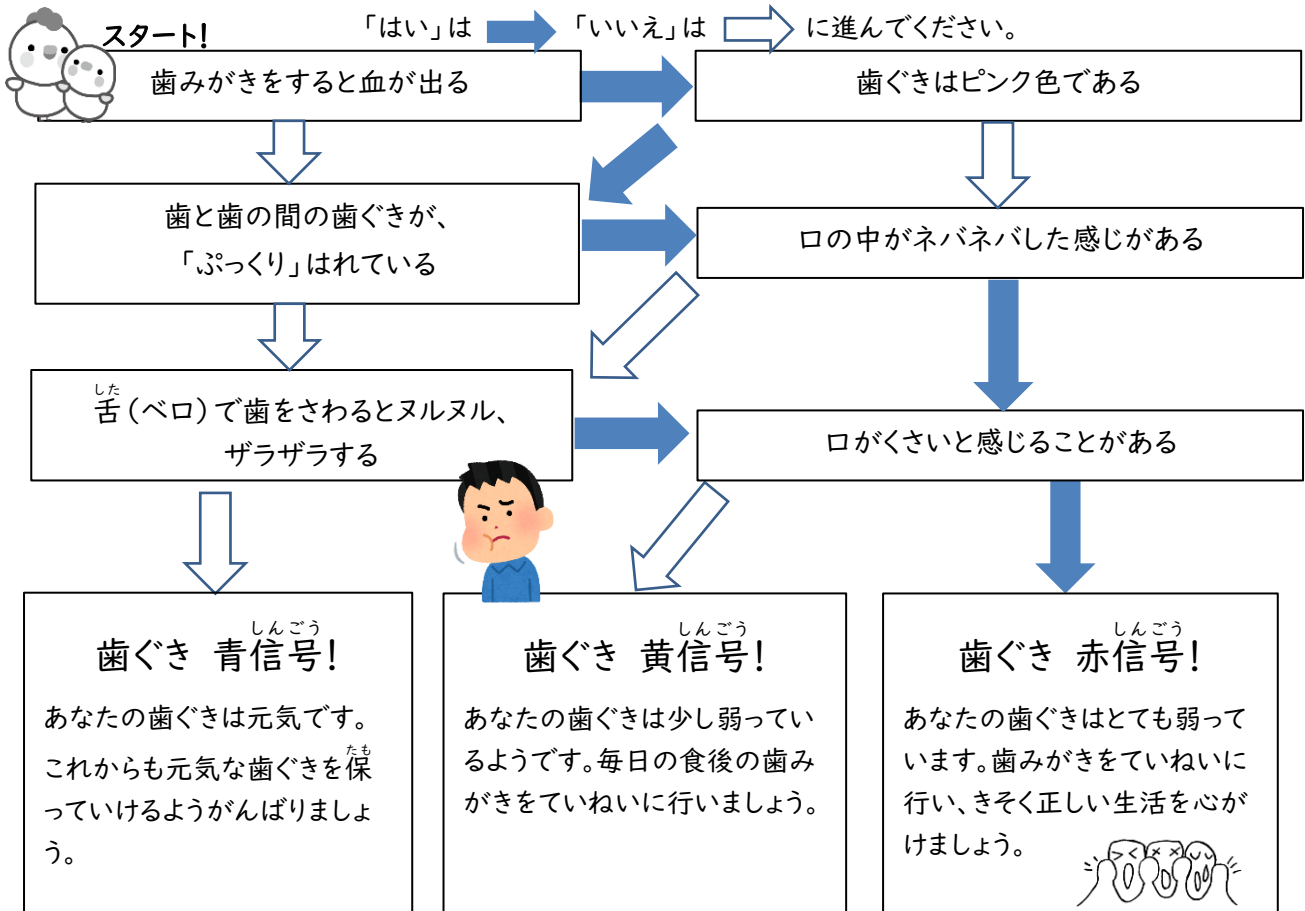
ぷっくり



大人の歯（^{えいきゅうし}永久歯）が生えそろった
小学校の高学年から
「^{しにくえん}歯肉炎」になりやすいよ。

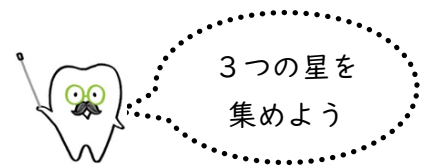


自分の歯ぐきが元気か、チェックしてみよう！



元気な歯ぐきにするために3つのポイント

歯が汚れていると^{しにくえん}歯肉炎になりやすいよ、お口をきれいにしよう!



歯みがきをていねいにする



鏡を使って、
歯と歯ぐきを
観察しながらみがこう!

歯医者さんで^{けんしん}歯科健診・
クリーニングを受ける



きそく正しい生活をする



はやね
早寝
はやお
早起きをしよう

お問い合わせ 船橋市地域保健課

☎047-409-3274

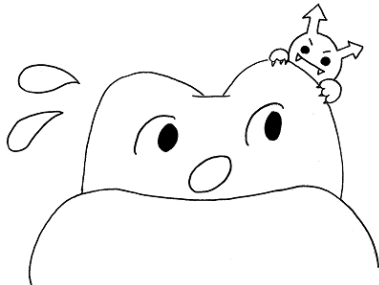


ことし かぶつせんこう
今年も「フッ化物洗口」がスタートします!



かぶつせんこう
★フッ化物洗口は どうしてやるの?

むし^ば歯をよ^{げん}ぼうして、元^は気な歯でいるためにやります。



むし^ば歯^{えい}さんは、はえ
たばかりの永^{えい}久^{きゅう}歯
(おとなの^は歯)をねら
っているよ。



かぶつせんこう
フッ化物洗口で
むし^ば歯^{つよ}になりにくい
強い歯にしよう!

かぶつせんこう
★フッ化物洗口は どうやってやるの?

しゅう かい ぶんかん

週に1回、1分間のぶくぶくうがいをします。



ぶん
1分たったら
そっとはきだします

かぶつせんこう ば よぼう
フッ化物洗口だけではむし歯は予防できないよ!

下の2つのことにも気^きをつけよう! いくつチェック ✓がつくかな?

- ☐ おやつ^{じかん}の時間^きは決まっている
- ☐ 歯^はみがきざいをつけて、歯^はみがきしている



メッセージ

保護者の方へ

けんこう つよ は
健康で強い歯があると、ごはんが
おいしく食べられます!
スポーツで力がはつきできます!
は たいせつ
生えてきた大人の歯を大切にしようね!



5・6年生は一番奥のおとなの歯が生えてくる時期です。
歯ブラシが届きにくい場所なので
仕上げみがきでチェックするとよいですね。