



1. 歯肉を観察しましょう 色・形・感触・出血
2. 健康に歯肉には○歯肉炎には△を記入しましょう
3. 歯垢が残っているところを赤鉛筆で色を塗りましょう

4. 自分の歯みがきを評価しましょう

(1)上手にみがけていた(2)すこし汚れていた(3)かなり汚れていた

5. 自分の歯ブラシを評価しましょう

(1)1か月に1回取り換えている(2)毛先がまっすぐである

(3)見本と同じくらいの大きさである

6. デンタルフロスを使いましょう

歯ブラシで取れる歯垢は 60%

7. 3か月に1回 定期健診を受けましょう



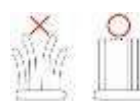
ブラッシング指導



歯を残す=嬉しいことが沢山あります
Happyな自分を想像して
歯みがきを面倒がらずにやりましょう!

【歯ブラシの選び方】

- ・柄がまっすぐ
- ・小さめ(年齢に合ったもの)
- ・毛先がまっすぐ



- *毛先の開いた歯ブラシは歯垢除去効率が下がります
- *1ヶ月に1回交換 2週間ぐらいで毛先が開いている場合は強く磨きすぎです

【歯みがき粉の選び方】

- ・フッ素入りの歯みがき粉を使う
- ・毎日使うことで、歯を強くし、虫歯になりにくくする効果があります

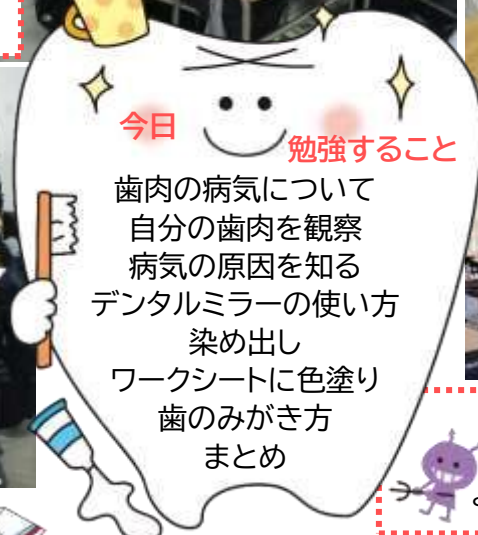


プラークとは歯垢のこと では歯垢とは...

赤っぽく、丸く膨らんでいて、プヨプヨしていて
歯みがきをすると血が出ることがあります。
それが歯垢です。歯の垢(あか)ではなく細菌の塊
です。歯石とは違い、上手に歯みがきをすれば
取り除くことができます。



歯をみがく順番を決めよう!
そうすればみがき残しが
なくなります!(^^)!



今日 勉強すること

歯肉の病気について
自分の歯肉を観察
病気の原因を知る
デンタルミラーの使い方
染め出し
ワークシートに色塗り
歯の歯みがき方
まとめ

1ヶ所につき
20回以上みがく
ようにしましょう!