

〇〇 〇〇

さんの 歯 口の様子

(4月の歯科検診結果から)

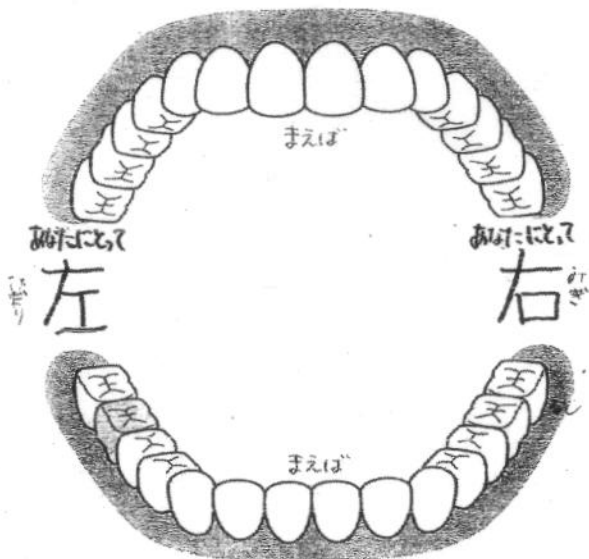


もって (は) をみて みましょう。

大切なあなた の (は) は 下のとおりです。

上

～見方～

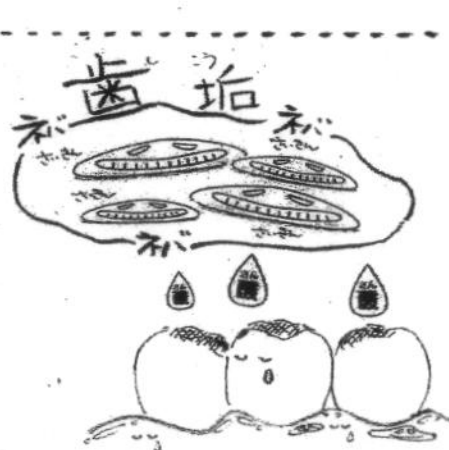


□	よい 歯
■	治療した 歯
□	むし歯にみちそう
■	むし 歯
□	歯肉に腫れ あり
■	歯に 歯垢 あり
○	乳歯 (子供の歯)

下

※ 本人以外から見る場合、左右反転しますので、ご注意ください。

これからも、丁寧なフッシフを続けましょう



こうして 歯肉炎 がつくられる...

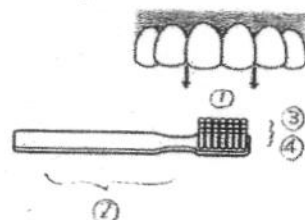
たべかすではなく、
歯垢 (細菌のすみか) が 歯肉を
もつくります。
歯垢は、ネバネバしているのて、
し、かりみがけないと、とれません。

準備編



をチェックしてみよう

- ① ブラシの大きさは、歯2つ分くらい。
- ② もうちは、ストレート
- ③ もちは、ストレート
- ④ その固さは、「ふつふ」のもの



ポイント

ハブラシをえらぶ

ブラシは、1か月に1回の交換をおすすめ (そのコシが弱 (はり)、清掃効果が%に落ちる)

実践編

順番を決めて、一本一本 見てみがこう

- 歯ブラシの毛まで、角虫れるように みかく。
- 歯ブラシをうごかす幅は 歯1~2本分。
- 歯ブラシのあて方を工夫する。



参考) 小児保健コース 第113号、
青森県口腔保健推進センター 研修資料

口内ケアについて、お困り、お悩み等あれば、お気軽にお知らせください。