

『歯肉の健康カード』 有料頒布します！

「歯肉の健康カード」は児童・生徒の歯肉炎予防のための学習教材として、新潟県歯科医師会・新潟県教育委員会が協同し作成したものです。

当協会では有料頒布をしておりますので、購入を希望される場合は、申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

(歯科保健協会ホームページからもご購入いただけます。http://niigata-dhs.com)

歯肉の健康カード

新潟県歯科医師会・新潟県歯科保健協会



歯肉っ子は日本一少いよ



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



かきこわー

1 回目			2 回目			3 回目		
健康 (O)	GO (1)	G (2)	健康 (O)	GO (1)	G (2)	健康 (O)	GO (1)	G (2)
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">健康診断で「G」「GO」だった人は、歯医者にきいてもらいましょう。 歯肉炎を放っておくと、歯を支える骨が、歯がグラグラになります。</div> </div>								

健康診断の結果はどうだったかな？

健康な歯肉



A

軽い歯肉炎 (GO)



GO

炎症のある歯肉 (歯肉炎: G)



G

< 健康な歯肉 >

- うすいピンク色
- 三角形状 (写真A)
- ひきしまっている
- 出血しない

チェックポイント

- 色
- 形
- 歯肉に触った感じ
- 歯みがきをした時

< 歯肉炎の歯肉 >

- 赤っぽい
- 丸く厚みがある (写真B)
- フヨフヨしている
- 出血する (写真C)

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本に「いびいび」がくると、歯と歯肉の間にゴミが溜まりやすくなる。

☆ 補助清掃用具 (デンタルフロス、歯間ブラシ、歯間ブラシ) を使って歯と歯の隙を、歯ぐきの間を、丁寧に洗おう。

☆ 歯医者に定期的にみてもらおう。



歯肉炎の原因は、プラーク (歯垢) 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。

☆ 好きからいせす何でも食べよう。
- 甘いものや、冷たいものを食べると歯肉が腫れやすくなる

☆ 喫煙の影響！
喫煙は歯肉の健康に悪い影響を与えます。



歯肉の健康を大切にしよう

価格：9円／部（税・送料別）

仕様：A4判厚口紙

両面フルカラー印刷

【表面】

問題 5

2点 正確に回答している

2点 治療を始めた時に受給する

1点 治療が必要で十分な相談はない

問題 6

3点 ほぼ確実に治療開始の準備を要する事も知っている

3点 よく知っている

2点 少し知っている

1点 全く知らない

問題 7

3点 イライラしたり、気持ちが悪くなりすることがあってもいい

2点 あまりない

1点 無い

0点 よくある

2回目	年	月	日
3回目	年	月	日

歯みがき行動

1回目	2回目	3回目
+	+	+
+	+	+
+	+	+

健康のための生活行動

1回目	2回目	3回目
+	+	+
+	+	+
+	+	+

食行動

1回目	2回目	3回目
+	+	+
+	+	+
+	+	+

合計

1回目	2回目	3回目
=	=	=
=	=	=
=	=	=

【裏面】



※販売は「棒グラフ記入型」1種類のみとなります。

(財)新潟県歯科保健協会 行
FAX 025(283)4746

歯肉の健康カード 購入申込書

注文部数	部 (9円/部 税・送料別)
送付先	学校名 : (ご担当 :) 〒 - TEL FAX
請求書宛名	※送付先学校名と異なる場合はご記入願います。
特記事項欄	

