

# いい歯で、毎日をハッピーに！



下記の症状に当てはまらなかったら  
あなたの歯・口はとっても清潔！  
その状態を維持できるよう、  
**定期的な歯科健診を  
おすすめします。**

歯がきれいだと笑顔がもっと素敵になります

勉強、クラブ活動などで忙しい毎日、ついつい「歯」のことを放置していませんか？  
そのままにしておくと、むし歯がどんどん進行して笑顔にも自信がなくなってしまうかも。  
中高生の永久歯はまだ十分硬くなっておらず、むし歯になる危険性が人生で一番高くなる時期。  
まずは自分の歯の状態を確認して、正しくケアしましょう。

## こんな症状ありませんか？

歯

鏡を見ながら歯をチェックしてみよう

歯ぐき

口臭

黒いところ  
がある

穴が  
あいている

白い  
ベトベトしたもの  
がついている

歯を磨くと  
血が出る



ブラッシング

みだしなみとして「Brushing」を考えよう！

気になる症状があれば  
今すぐ歯医者へGO！



会員医療機関検索

＼かかりつけ歯科医を持ちましょう！／

一般社団法人 西宮市歯科医師会

<https://www.ndajp.com>

フッ素塗布は中高生にも  
むし歯予防に効果的です



フッ素塗布実施医療機関

## 歯肉炎と歯周病

### 今の時期、歯肉炎に気をつけよう！

むし歯にならないように注意が必要ですが、歯ぐきの病気になったらもっと大変！  
症状に気づきにくいので、放置しておくとう悪化して、歯周病や口臭の原因になります。



### 健康な歯肉

#### 歯肉が元気で引き締まっている

健康な歯肉はピンク色で弾力がある。  
歯と歯の間の歯肉は引き締まり、隙間は見られない。



### 歯肉炎

#### 歯肉が腫れてぶよぶよしている

歯肉の炎症で赤く腫れて、触るとぶよぶよする。  
歯を磨いたときに出血が見られるのが特徴。

歯肉炎は  
Brushingで  
改善されます！

歯肉炎は早めのケアが大切です！

少しでも気になったら、かかりつけ歯科医にご相談下さい。



日学歯キャラクターズ  
はうえる博士  
(公社)日本学校歯科医会

### 「健康な歯肉」と「炎症のある歯肉」のちがいをくらべる

健康な歯肉



炎症のある歯肉 (歯肉炎)



チェックポイント	健康な歯肉	炎症のある歯肉
歯肉を見た感じ	引き締まっている	腫れている
色	ピンク	赤い
形	ピラミッド状	丸い
歯との段差	なし	あり
歯肉を触った感じ	硬い	軟らかい
綿棒で押してみる	出血しない	出血する

出典：(公社)日本学校歯科医会「歯肉炎予防大作戦 GO ってな〜に？」