

歯の健康を守るためには「歯の健康を考えた生活をする事」「歯についての知識があること」「歯みがきが上手にできること」が大切です。さあ、いよいよ総仕上げ。自分の課題を見つけて、みがき残しのない歯みがきをマスターしよう！！

1 まずはチェック！！

自分の今の状態をチェックしてみよう。(あてはまるものにをつけてね)

A 「歯の健康を考えた生活」できているかな？

- 1) 歯みがきで、自分がみがき残しやすい場所がわかる
- 2) 食事のあと、すぐに歯をみがいている
- 3) 砂糖のとりすぎに気をつけておやつを選んでいる
- 4) よくかんで食べている
- 5) 自分の歯の様子を毎日鏡で見ている



自信あり	だいたい だいじょうぶ	ちょっと 不安
2	1	0
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

点

B 「歯や口の中に関する知識」どのくらい知っているかな？

- 1) むし歯の原因や進み方がわかる
- 2) 歯周病の原因や進み方がわかる
- 3) 乳歯と永久歯のちがいがわかる
- 4) よくかむことがなぜ大切かがわかる
- 5) 切歯・犬歯・臼歯の形と位置、働きがわかる

2	1	0
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

点

C 「歯みがきに関する知識」どのくらい知っているかな？

- 1) 前歯のみがき方
- 2) 奥歯のかみ合わせのみがき方
- 3) 歯と歯の間のみがき方
- 4) 歯と歯肉の間のみがき方
- 5) 自分にあった歯ブラシの選び方

2	1	0
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



点

2 課題は何か？



むし歯を予防し、歯の健康をたもつには、

歯の健康を考えた生活を送ること

- ・食事や運動に気をつけて、歯を丈夫にする。
- ・むし歯や歯周病へのていこう力をつける。

歯と口の中に関する正しい知識を持つこと

- ・歯の役目
- ・かむことが大切なわけ
- ・むし歯、歯周病の原因、症状、予防方法

自分の歯並びにあった歯みがきができること

- ・むし歯予防のみがき方
- ・歯周病予防のみがき方

が大切なんだよ。今日は3つのコーナーをまわりながら、自分の生活のよいところや課題を発見するよ。

A：口の中を見ちゃうコーナー（高橋先生）

- ・けんぴ境で歯垢の中身を見ちゃう
- ・パッチテストで口の中の汚れチェック
- ・どちらかを選んでね。

B：歯の知識コーナー（青柳先生）

- ・ステージ3までのクイズに挑戦

C：歯みがきコーナー（堀口先生）

- ・歯肉の状態をチェック & 歯肉炎予防のみがき方

## A: 口の中を見ちゃうコーナー

けんび鏡で歯こうの中身を見たら・・・

感想) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

パッチテストの結果は

感想) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## C: 歯・歯肉の健康チェックコーナー

名前

歯肉の状態は？ ~堀口先生が気になるところを赤ペンで してくれたよ  
それを参考にして、鏡を見ながら自分の歯肉をチェックしてみよう！

よい歯肉の条件は

ピンク色

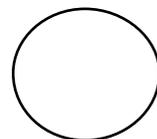
さわると  
ひきしまっている

歯肉から  
出血しない (右)



判定

- A: 健康です
- B: 少し歯肉炎  
ぎみです
- C: 歯肉炎です



口の中を観察して、気づいたことをメモしよう  
むし歯は？  
\_\_\_\_\_  
ない ・ なおしてある ・ ある

歯肉の色は？ : \_\_\_\_\_

歯肉をさわると？ : \_\_\_\_\_

そのほか : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

どんなことに気をつけてみがかくといいかな？

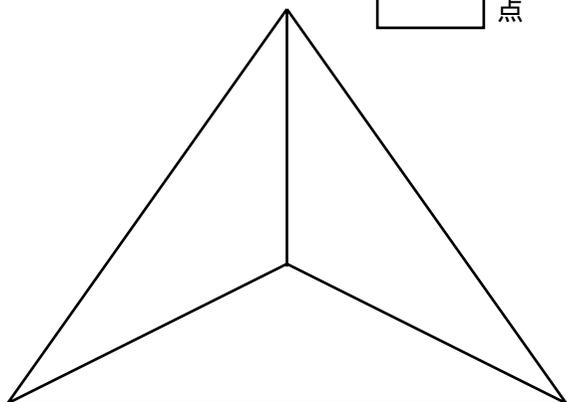
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## B: 歯の知識コーナー

「歯によい生活」編

A  点



B 「歯と口の中の知識」編

点

C 「歯のみがき方」編

点

今日の学習をふり返って ~ 3つのコーナーをまわってみて、わかったことや感じたことはなんだろう。もう一度「歯の声」を聞いてみよう

書き方 3つのコーナーをまわってみてどんなことがわかったかな？  
もう一度「歯の声」を聞いてみよう。歯はどんなことをいっているだろう。  
みんなのどんなところを喜んでいるだろう。どんなことをねがっているだろう。

名前：

