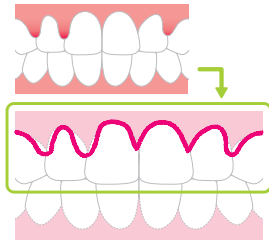


歯ぐきの元気!チェックシート

自分の歯ぐきは健康な歯ぐきかな?それとも、^{しにくえん}歯肉炎の歯ぐきかな?
鏡を見て、前歯の歯ぐきをチェックしてみよう!

歯ぐきのチェック方法

- イラストの点線のところに、^{あかえんぴつ}赤鉛筆で、自分の歯ぐきの形を描く。
- 歯ぐきの4つのサインをチェックし、当てはまる方に○をつける。



色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
かた硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

チェックした日 月 日

色	ピンク	赤	色	ピンク	赤	色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い
かた硬さ	かたい	やわらかい	かた硬さ	かたい	やわらかい	かた硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある	出血	ない	ある	出血	ない	ある

色	ピンク	赤	色	ピンク	赤	色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い
かた硬さ	かたい	やわらかい	かた硬さ	かたい	やわらかい	かた硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある	出血	ない	ある	出血	ない	ある

健康な歯ぐきだった人

歯肉炎だった人

その調子! つづけて歯みがきをがんばろう!

^{げんいん}歯肉炎は原因の^{しこう}歯垢をきちんと落とすことで健康な歯ぐきに戻せるよ!

名前












歯みがき1週間チャレンジ!!

歯ぐきのチェックをしてみてどうだったかな?
健康な歯ぐきのために、1週間チャレンジしたいことを選んでみよう!

- ☐ みがいた後に、歯ぐきのチェックをする
- ☐ 歯と歯ぐきの境目を^{さかいめ}をていねいにみがく
- ☐ デンタルフロスを使う
- ☐ 夜は時間をとって、よりていねいにみがく
- ☐ その他 ()

チャレンジに向けて、応援メッセージをもらおう!

チャレンジが実行できたら^{できた}に、できなかったら^{できなかった}に色をぬろう!

日にち	実行度		感想
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			

1週間チャレンジして、感じたことを書いてみよう。

<チェック>