



# けんこうチェック の健康

6月4日~10日は  
はくち けんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間

あなたの歯は健康かな？！

スタート



ごはんを食べるときは、  
みす ちや ぎゅうにゅう  
水やお茶、牛乳などを  
の飲みながら  
食べる。



はい

歯みがきをすると  
歯ぐきから  
血がでる  
ことがある。



はい

歯が痛かったり、  
しみたり  
することが  
ある。



いいえ

歯に茶色や黒色の  
いろ  
色がついて  
いる。



いいえ

食べ物の  
すきから  
好き嫌いを  
せず、なんでも  
食べている。



いいえ

おやつはだいたい  
きまった  
時間に  
食べている



はい

食べ物を食べるときは、  
たくさん  
かんで  
食べている



はい

あまいおかしや飲み物が  
大好きで、  
よく食べたり  
の飲んだりする。



はい

ごはんを食べたあとには、  
かならず  
歯をみが  
いている。



はい

がんばろう！

歯の健康は、体の健康と  
とても深くかわりあって  
います。生活のしかたを見直  
し、歯によい生活 = 体に  
よい生活を心がけましょう。

あともうすこし

むし歯はありますか？  
油断は禁物！鏡で自分の  
歯を見てみましょう。みが  
き残しがないように歯を  
みがきましょう。



すばらしい！

これからも、この調子で歯  
に優しい生活を心がけまし  
ょう。歯の健康は体の健康  
です。歯がきれいだと笑顔も  
輝きます！

歯みがきの  
ポイント



ていねいに

歯をみがこう

歯と歯ぐきの間



歯科検診で、学年が上がるにつれて、歯みがきが足りないという結果  
でした。鏡を見ながら、すみずみまできれいにみがきましょう。

奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしているところ



歯と歯の間

