

# ほけんだより No.6

白河実業高等学校  
保健委員会

11月8日  
「いい歯の日」

## 「いい歯」とは？あなたはどう思う

むし歯がない、歯並びがきれい、歯が白いなどなど……  
どれも確かにそのとおり！！ですが、他にも重要なことが。  
それは歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な

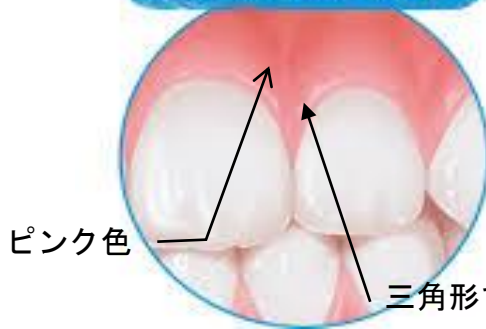
**歯肉(歯ぐき)**が健康であること！

## 「いい歯」のために「いい歯肉(歯ぐき)」

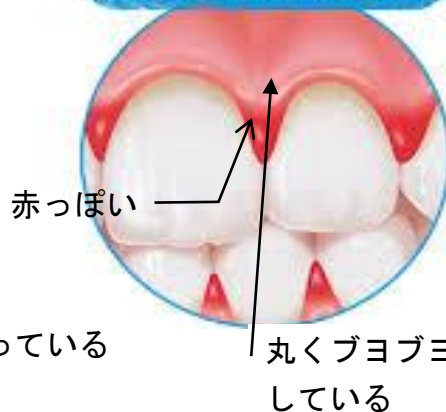
やってみよう！

**歯ぐきの状態をチェックしよう！** すぐに鏡でチェック！！

健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき



## あなたの歯ぐきはどっち？

歯みがき力を  
UPするための極意

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし。
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし。
- ・毛先が広がらないくらいの軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし。

むし歯がある人はす  
ぐに歯医者に行こう。

歯を大切に！

