

おくちなか お口の中をみてみよう！

しんがた
新型コロナウィルスの流行のため、歯の検診が延期になりました。

いつもと違う生活が続くと、お口の中も汚れがちになり、むし歯ができたり、歯ぐきがはれてきたりします。鏡でお口の中をみて、自分でチェックしてみましょう！

～歯みがきをして、きれいに手を洗ってから、大きな口を開けて、歯を一本ずつみていきましょう～

- 歯が黒くなったり、穴が開いているところはありませんか？
- 歯ぐきが赤くなっていたり、はれたりしていませんか？
- 痛いところはありませんか？
- ぐらぐらしている歯はありませんか？
- まだ抜けていない子どもの歯の下から、大人の歯がはえてきていませんか？
- 歯ならびはどうですか？
- 口を開けたりとじたりすると、あごが痛かったり、音がしたりしませんか？



おうちの人にもみてもらって、あてはまることがあったら、歯医者さんに行ってみてもらいましょう。

あてはまることが無かった人も、今までどおり、しっかり歯みがきをして、お口の中をきれいにしておきましょう。お口の中をいつもきれいにしておくことは、むし歯の予防だけでなく、病気の予防にもなります。